T616
NAUTILUS™

Manual en español latinoamericano:
http://www.nautilus.com

MANUAL DE ENSAMBLAJE / MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad importantes: Ensamblaje 3
Etiquetas de advertencias de seguridad / Número de serie 6
Instrucciones para la conexión a tierra 7
Procedimiento de parada de emergencia 7
Especificaciones 8
Piezas 9
Tornillería 10
Herramientas 10
Antes del ensamblaje 10
Ensamblaje 11
Traslado de la máquina 22
Despliegue de la máquina 23
Nivelación de la máquina 24
Características 25
Características de la consola 26
Operaciones 33
Inicio 33
Modo de encendido/reposo 34
Programa de inicio rápido 35
Perfiles de usuario 35
Programas de perfiles 38
Pantalla de comparación con el andador 41
Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico 42
Interrupción o detención 43
Modo de resultados/enfriamiento 44
Estadísticas GOAL TRACK 44
Modo de configuración de la consola 46
Mantenimiento 47
Limpieza 47
Ajuste de la banda de deslizamiento 48
Alineación de la banda de deslizamiento 48
Lubricación de la banda de deslizamiento 49
Piezas para mantenimiento 51
Solución de problemas 53
Garantía 57

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.nautilus.com/register**

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al Cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de EE. UU. technics@nautilus.com | Impreso en China |

© 2014 Nautilus, Inc. | ® se refiere a marcas comerciales registradas en los Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otras naciones o de otra forma protegidas por el derecho angloamericano. Nautilus, el logotipo de Cam, Nautilus T616, Nautilus Trainer, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn, y Universal son marcas comerciales propiedad de Nautilus, Inc o con licencia concedida a Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Bluetooth®, iTunes®, MyFitnessPal®, WD-40® y Lube-N-Walk® son marcas registradas de sus respectivos propietarios.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES:

Al usar un artefacto eléctrico, siempre debe respetar precauciones básicas, incluidas las siguientes :

⚠ Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

⚠PELIGRO Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje. Lea y comprenda todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o el uso no supervisado del equipo, siempre desconecte la máquina del tomacorriente eléctrico inmediatamente después del uso y antes de la limpieza.

⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda todo el Manual del usuario. De no seguir estas instrucciones se podría producir una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal u otra lesión grave.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para obtener información sobre reparaciones.
- El artículo no está diseñado para que lo usen personas con padecimientos médicos en los casos en que dichos padecimientos quizá repercutan en la operación segura de la cinta para correr o que representen un riesgo de lesiones para el usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Nunca haga funcionar la cinta para correr con las aberturas de aire obstruidas. Mantenga las aberturas libres de pelusa, cabellos y obstrucciones semejantes.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use solo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Utilice esta máquina únicamente para el uso pretendido, tal y como se ha descrito en este manual. No utilice dispositivos que no estén recomendados por el fabricante.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente (consulte la sección "Instrucciones para la conexión a tierra").
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.

- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.
- Para desconectarla, ponga todos los controles en la posición de apagado y luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección “Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie” para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

⚠ Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

⚠ Lea y comprenda todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para reemplazarla.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable de alimentación, conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para obtener información sobre reparaciones.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lb (136 kg). No la use si excede este peso.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Use siempre un par de zapatos atléticos con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Antes de caminar en la banda de deslizamiento, use los posapiés provistos para mayor estabilidad.
- Desconecte toda la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio de al menos 24 in (0.6 m) a cada lado de la máquina y de 79 in (2 m) detrás de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de deslizamiento limpia y seca.

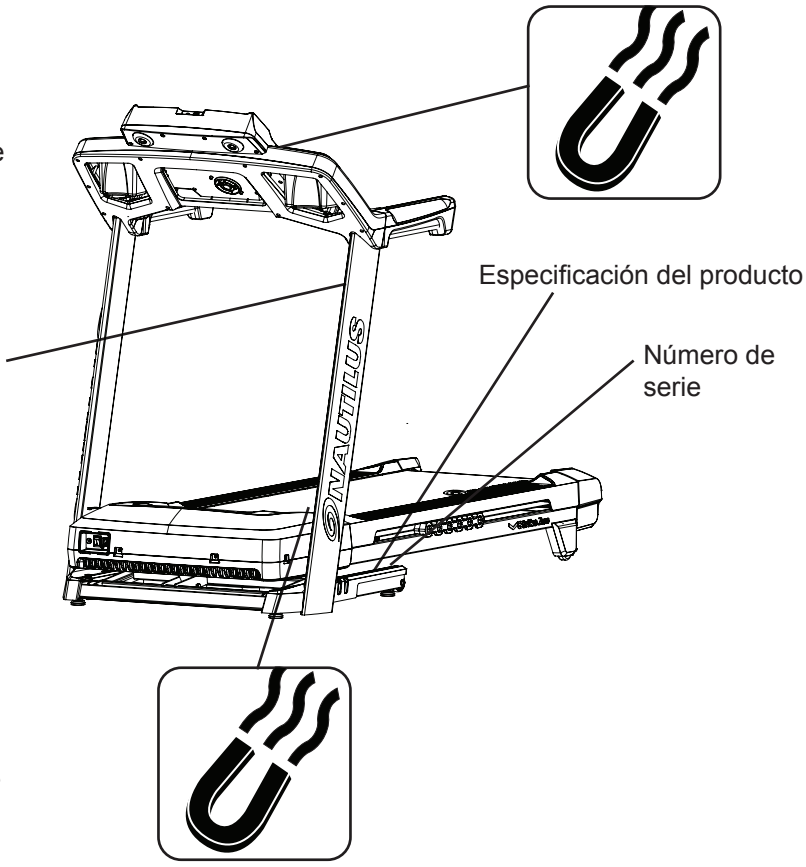
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- No se pare sobre la cubierta del motor o cubierta frontal de la máquina.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.
- La máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y apropiado. Ningún otro aparato debe estar conectado al circuito.
- Siempre conecte el cable de alimentación a un circuito que tenga capacidad para resistir 15 amperios sin aplicar ninguna otra carga.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un electricista certificado.
- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.
- No permita que entre líquido al controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico especialista deberá inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de que se vuelva a utilizar.
- No retire la cubierta del motor de la máquina; contiene voltajes peligrosos. Solo el personal de asistencia técnica calificado
  puede dar servicio a los componentes.
- La instalación eléctrica de la residencia donde se utilizará la máquina debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.
- Para hacer ejercicio en esta máquina, se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad de la banda y el ángulo de inclinación de la plataforma durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Una máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Utilice esta máquina únicamente para el uso pretendido, tal y como se ha descrito en este manual. No utilice dispositivos que no estén recomendados por el fabricante.

ETIQUETAS DE ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y NÚMERO DE SERIE

PRECAUCIÓN
Riesgo de lesiones para las personas: Para evitar lesiones, extreme precauciones al subirse o bajarse de la banda en movimiento. Antes de utilizar la máquina, lea el manual de instrucciones.

¡ADVERTENCIA!

- Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluidas todas las advertencias.
- Inspeccione el producto antes de usarlo. No lo use si hay piezas que necesiten reparaciones.
- Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- Sea precavido cuando utilice este equipo; de lo contrario, puede resultar lesionado.
- Con el fin de evitar lesiones, párese sobre los posapiés antes de iniciar la máquina.
- El peso máximo de usuario para esta máquina es 136 kg (300 lb).
- Reemplace cualquier etiqueta de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso de que presente daños, sea ilegible o se desprenda.
- La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
- Cuando esta máquina no esté funcionando, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.

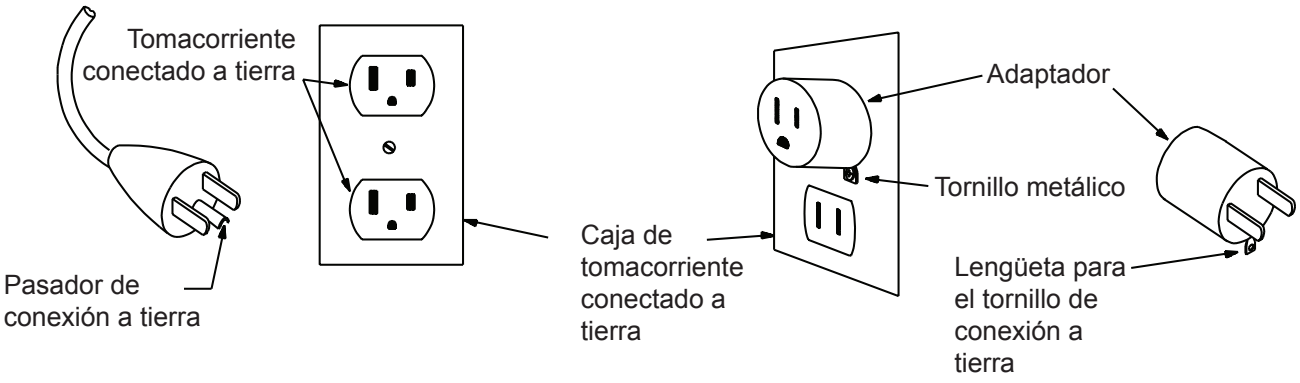


Instrucciones para la conexión a tierra

Este producto se debe conectar a tierra. Si presenta fallas o deja de funcionar, la conexión a tierra ofrece el trayecto de menor resistencia a la corriente eléctrica, a fin de disminuir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto incluye un cable con un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado con la instalación y la conexión a tierra debidas de conformidad con todos los códigos y reglamentos.

⚠PELIGRO Una conexión inadecuada del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista o técnico de servicios certificado en caso de tener dudas respecto a la adecuada conexión a tierra del producto. No modifique el enchufe del producto; si no calza en el tomacorriente, haga que un electricista certificado instale un tomacorriente correcto.

Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte. Esta máquina está diseñada para utilizarse en un circuito con una capacidad nominal de 120 V y tiene un enchufe de conexión a tierra parecido al enchufe ilustrado a continuación. Puede utilizarse un adaptador temporal parecido al adaptador ilustrado para conectar este enchufe a un receptáculo de dos polos como se muestra, en caso de que no esté disponible un tomacorriente debidamente conectado a tierra.



Debe utilizarse un adaptador temporal únicamente hasta que un electricista certificado instale un tomacorriente debidamente conectado a tierra. La lengüeta para el tornillo de conexión a tierra debe estar conectada a una tierra permanente como una cubierta de caja de tomacorriente debidamente conectado a tierra. Cada vez que se utilice el adaptador, un tornillo metálico debe mantenerlo en su lugar.

Procedimiento de parada de emergencia

La máquina de la cinta para correr posee una llave de seguridad que puede evitarle lesiones graves, así como impedir que los niños jueguen con la máquina o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se inserta correctamente en la abertura para la llave de seguridad, la banda no funcionará.

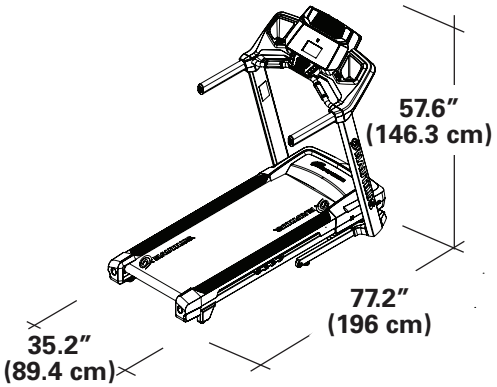
⚠ Durante el entrenamiento, siempre sujete a su ropa el clip de la llave de seguridad.

Cuando use la máquina, quite la llave de seguridad solo en caso de emergencia. Si se quita la llave mientras la máquina está funcionando, esta se detendrá rápidamente, lo que puede provocar una pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

La consola desplegará "+ SAFETY KEY" en caso de una falla de la llave de seguridad. La máquina de la cinta para correr no comenzará un entrenamiento, o pausará y borrará un entrenamiento activo, cuando se retire la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada en la consola.

ESPECIFICACIONES



Peso máximo del usuario: 300 lb (136 kg)

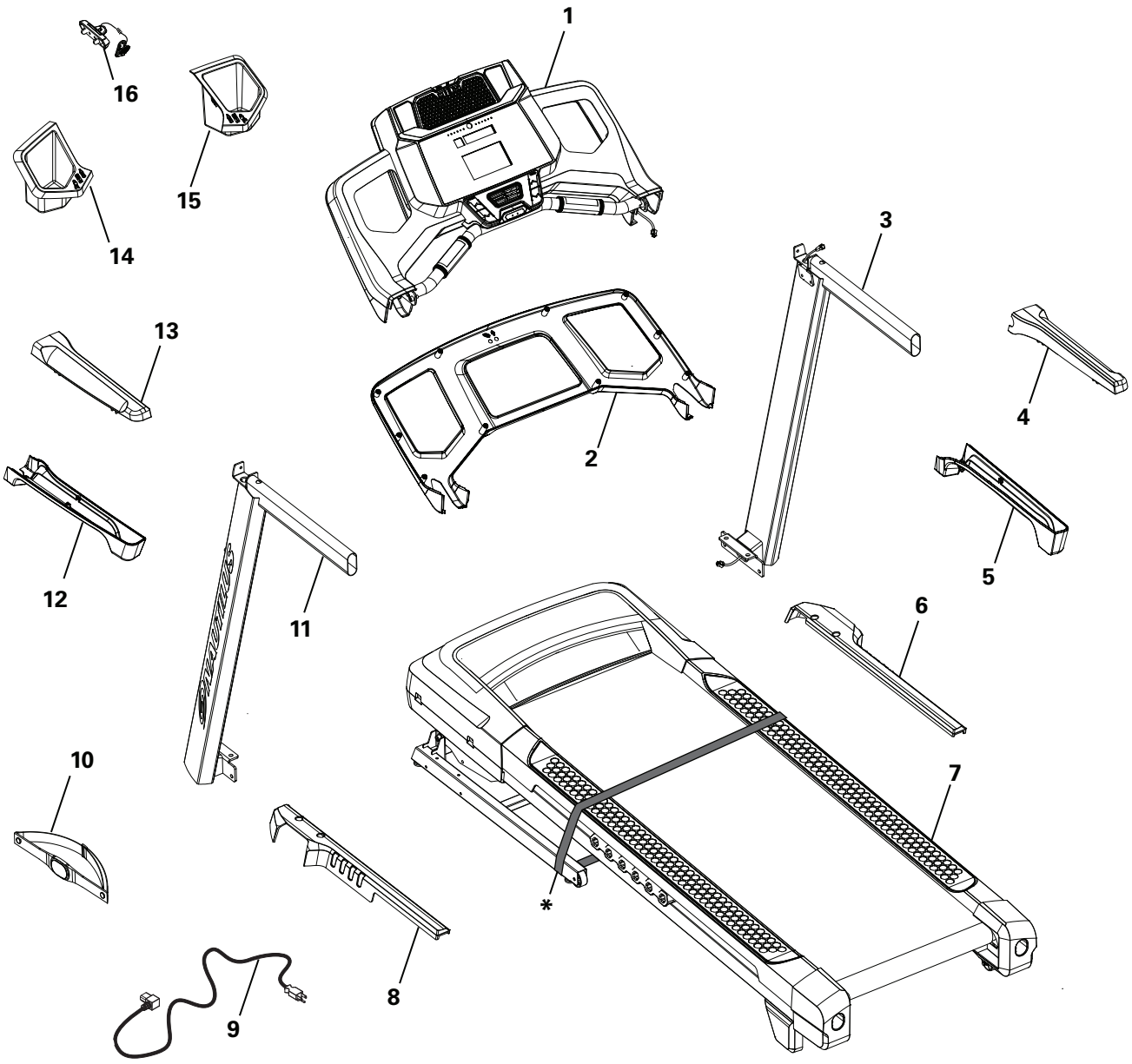
Requisitos de energía:
Voltaje de funcionamiento: 120 V CA
Corriente de funcionamiento: 15 A

Aprobaciones normativas:
- UL1645 Ed. 5 Estándar de seguridad: masajes a motor y equipo para ejercicios
- CSA 22.2 No. 68-09 Artefactos a motor (para el hogar y comerciales)"

Bluetooth® SMART

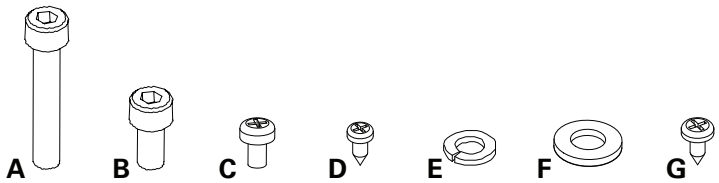
Altura de inclinación máxima de la plataforma: 43,69 cm (43,7 cm)
Peso de ensamblaje: aproximadamente 215 lb (97.5 kg)

⚠ Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que en el estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Ensamblaje de la consola	10	1	Banda de pecho de frecuencia cardíaca
2	1	Parte posterior de la consola	11	1	Soporte vertical, izquierdo
3	1	Soporte vertical, derecho	12	1	Asimiento, inferior izquierdo
4	1	Asimiento, superior derecho	13	1	Asimiento, superior izquierdo
5	1	Asimiento, inferior derecho	14	1	Bandeja, izquierda
6	1	Cubierta de la base, derecha	15	1	Bandeja, derecha
7	1	Ensamblaje de la base (*)	16	1	Llave de seguridad
8	1	Cubierta de la base, izquierda	17	1	Cable de medios (no se muestra)
9	1	Cable de alimentación			

⚠ ADVERTENCIA NO CORTE la cinta de embalaje del ensamblaje de base hasta que se haya colocado con la cara hacia arriba, como se muestra, en el espacio de trabajo adecuado (*).



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
A	4	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M8x50	E	12	Arandela de bloqueo, M8
B	8	Tornillo hexagonal con hueco en la cabeza, M8x16	F	12	Arandela plana, M8
C	12	Tornillo de cabeza Phillips, M5x14	G	10	Tornillo autorroscante, M4.2x16
D	4	Tornillo autorroscante, M3.9x16			

Herramientas

Incluidas

#2
6 mm

6 mm

No incluidas

(recomendado)

Antes del ensamblaje

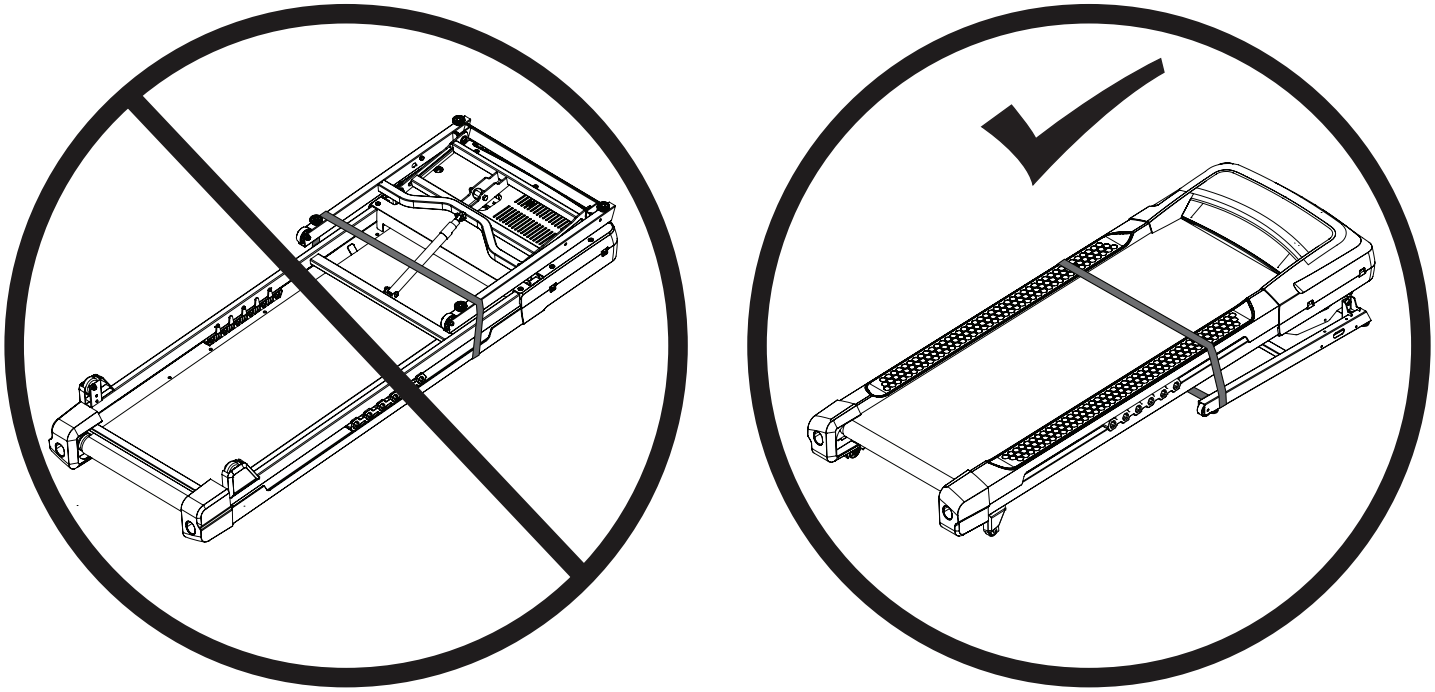
Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe ser sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga de un área de entrenamiento de un mínimo de 83.2 x 156,2 pulgadas (211.3 cm x 396,7 cm). Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la inclinación máxima de la máquina.

Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje puede requerir dos personas.

⚠ ADVERTENCIA NO CORTE la cinta de embalaje del ensamblaje de base hasta que se haya colocado con la cara hacia arriba, como se muestra, en el espacio de trabajo adecuado (*).



1. Pliegue la plataforma sobre el armazón

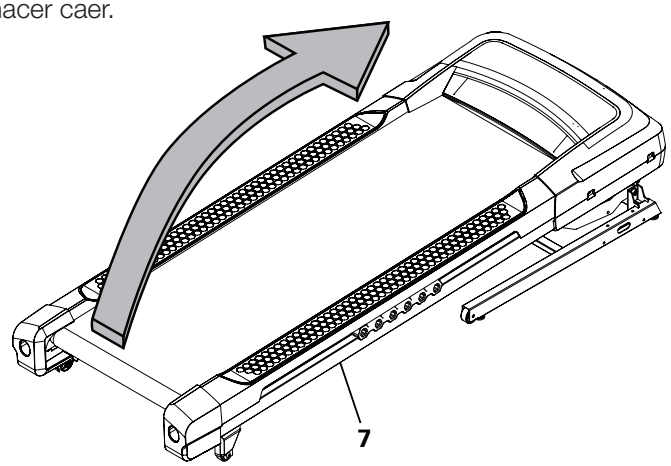
Una vez que el ensamblaje de base se haya colocado adecuadamente en el espacio de trabajo, corte la cinta de embalaje. Con la barra de apoyo que está debajo de la parte posterior de la banda de deslizamiento, levante la plataforma completamente y active el elevador hidráulico. Revise que el elevador hidráulico quede asegurado correctamente en su lugar.

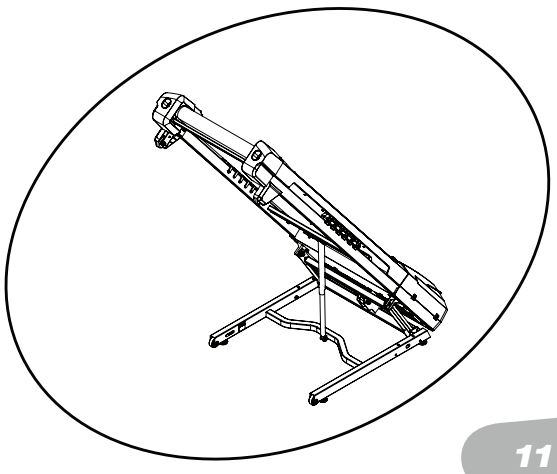
⚠ Use técnicas de izamiento y precauciones de seguridad apropiadas. Doble rodillas y codos, mantenga la espalda recta y jale hacia arriba igualmente con ambos brazos. Cerciórese de tener la fuerza física suficiente para levantar la plataforma hasta que active el mecanismo de aseguramiento. Si es necesario, hágalo con otra persona.

No use la banda de deslizamiento ni el rodillo posterior para levantar la cinta para correr. Esas piezas no quedan aseguradas en su lugar y pueden moverse abruptamente. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

Cerciórese de que el mecanismo de aseguramiento esté activado. Empuje cuidadosamente la plataforma hacia atrás y compruebe que no se mueva. Al hacerlo, manténgase alejado del trayecto de movimiento en caso de que el aseguramiento de la cinta para correr no esté activado.

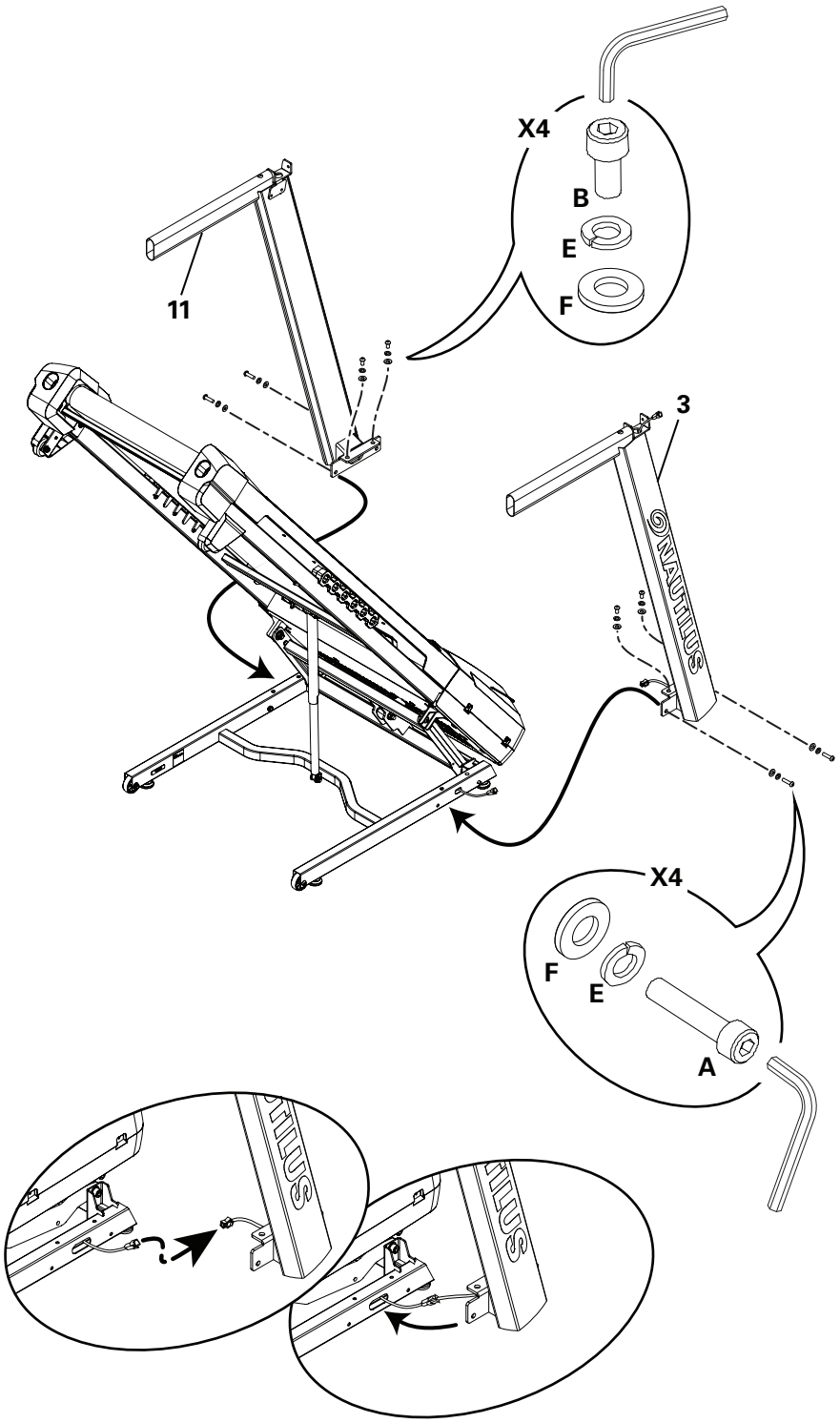
⚠ No se apoye en la cinta para correr cuando esté plegada. No le ponga encima objetos que la puedan desestabilizar o hacer caer.





2. Conecte los cables de entrada/salida (E/S) y acople los soportes verticales al armazón

Nota: No tuerza los cables. No apriete completamente la tornillería hasta que se le indique.

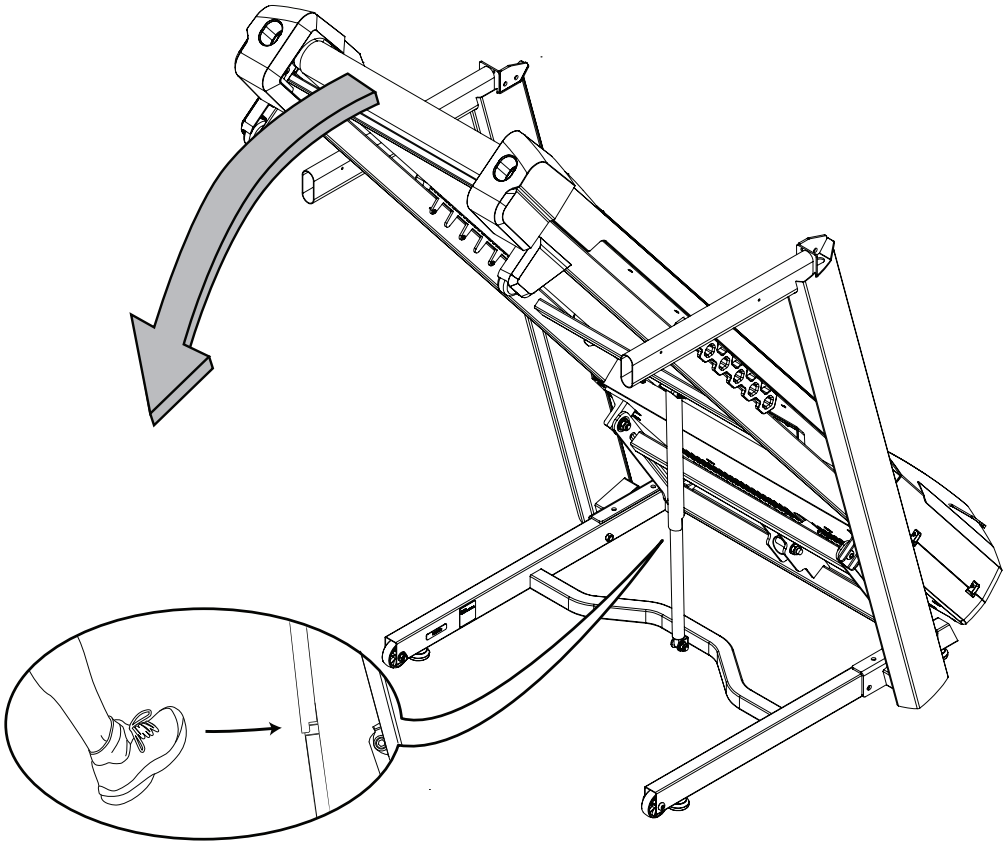


3. Despliegue la plataforma

Empuje ligeramente la plataforma hacia la parte delantera de la máquina. Con el pie izquierdo, empuje ligeramente la parte superior del elevador hidráulico hasta que se suelte el tubo de aseguramiento y usted pueda jalar la plataforma ligeramente hacia la parte posterior de la máquina. Mantenga arriba la parte posterior de la plataforma y muévase al otro lado de la máquina.

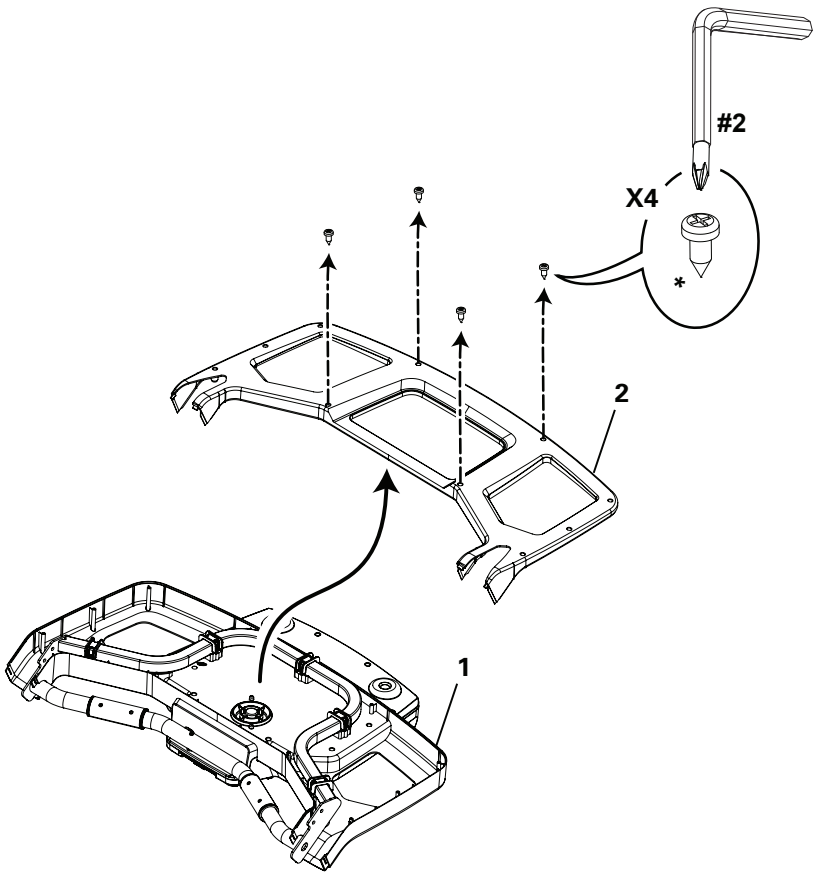
⚠ Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma.

El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sostenga la plataforma hasta aproximadamente 2/3 del movimiento hacia abajo. Asegúrese de emplear la técnica de izamiento correcta; doble las rodillas y mantenga recta la espalda. Es posible que la plataforma caiga rápidamente en la última parte del movimiento.



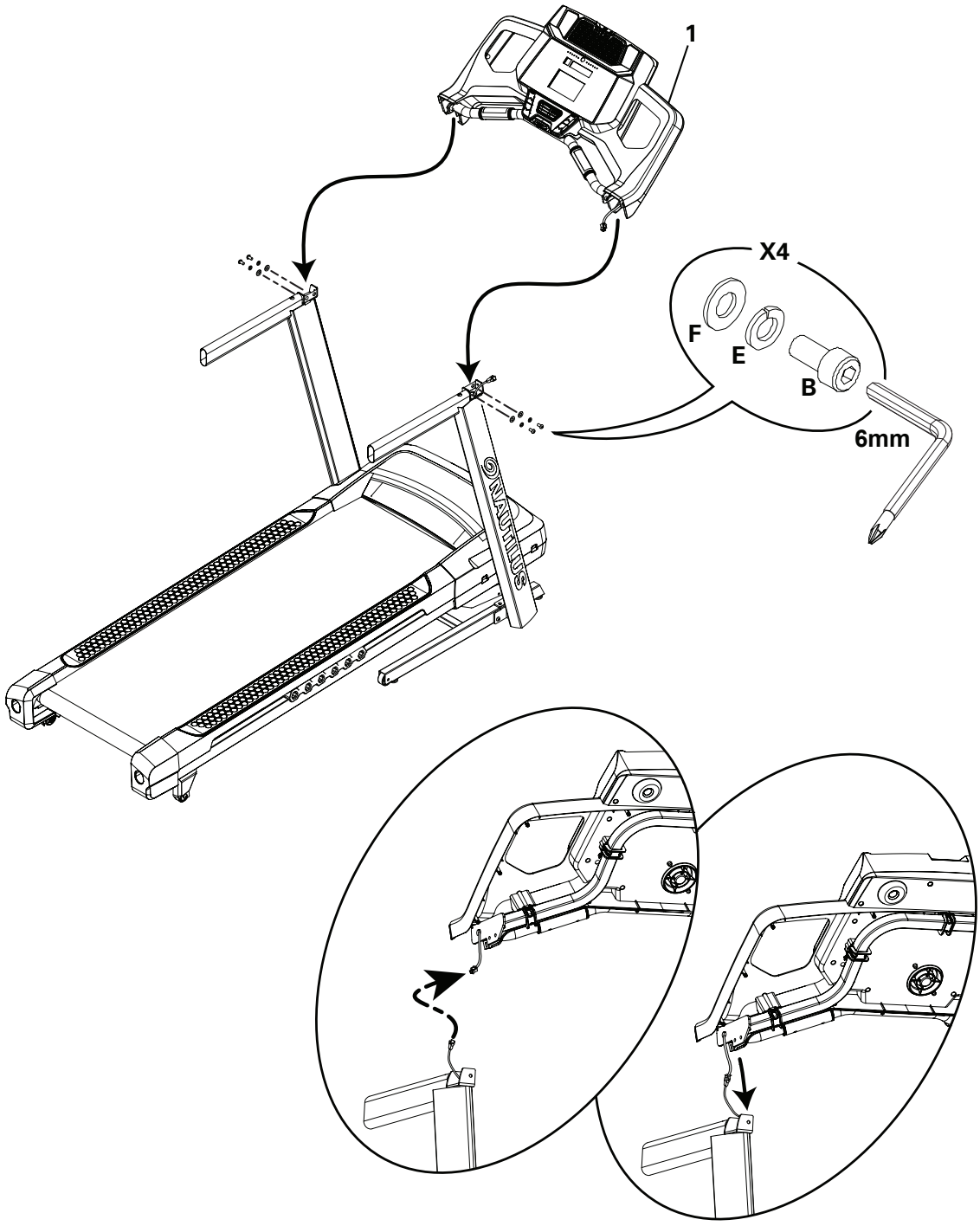
4. Retire del ensamblaje de la consola la parte posterior de la consola

Nota: Quite la tornillería preinstalada.

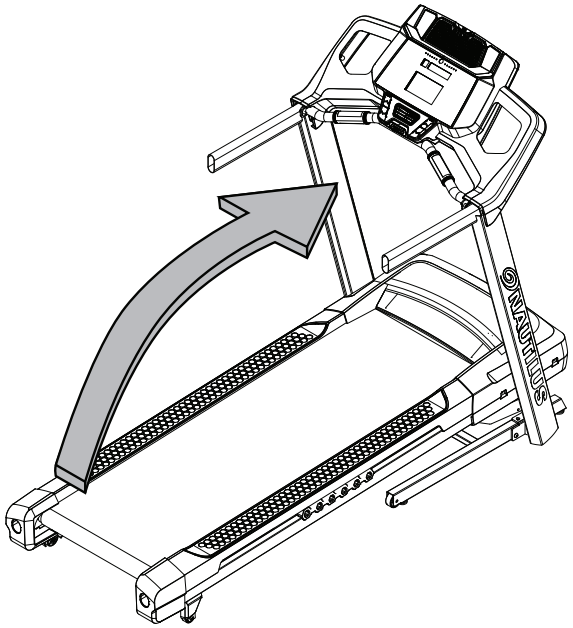


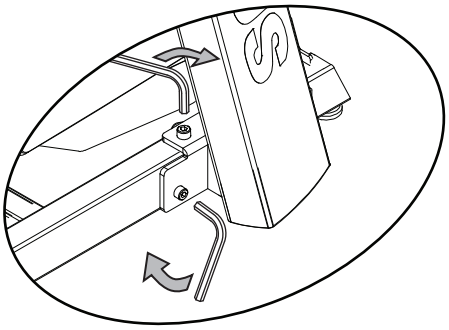
5. Conecte los cables de E/S y acople la consola al ensamblaje del armazón

Nota: No tuerza los cables.



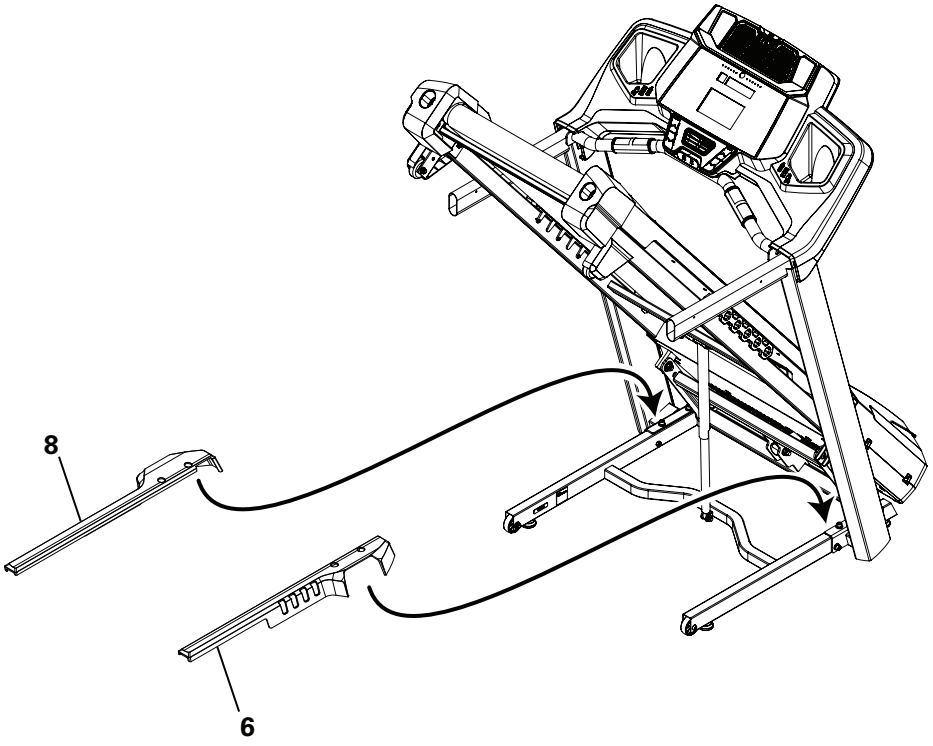
6. Pliegue la plataforma y apriete TODA la tornillería de los pasos anteriores

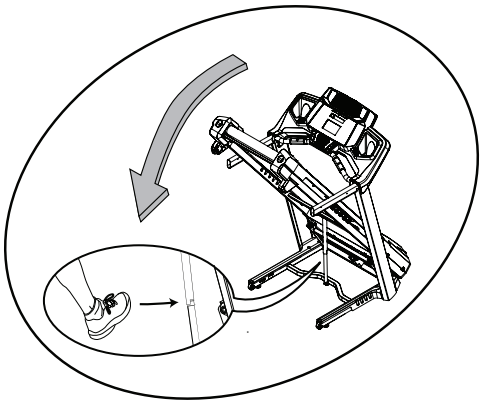




7. Coloque las cubiertas de la base sobre el ensamblaje del armazón y después despliegue de la plataforma

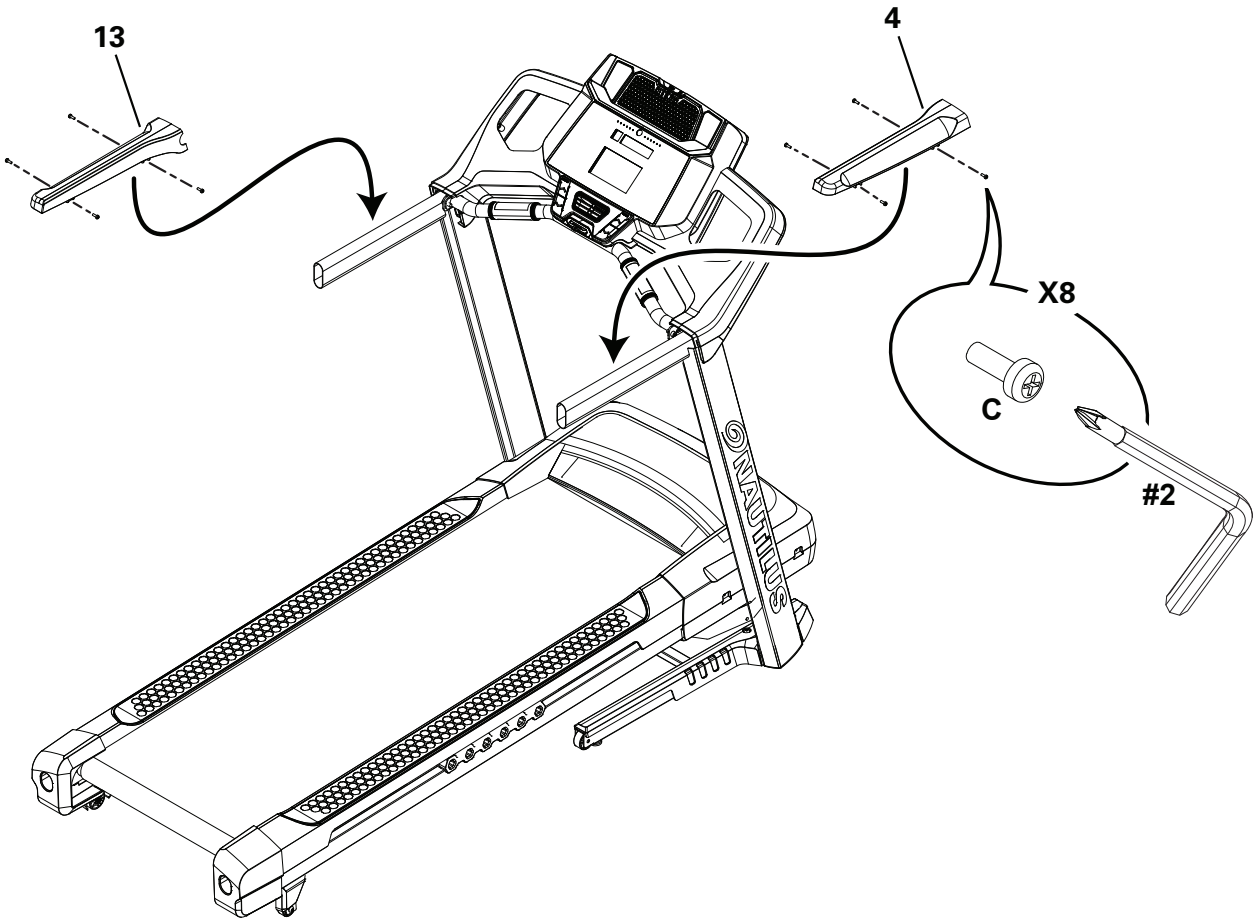
Nota: Despliegue la plataforma después de que las cubiertas de la base se hayan colocado sobre el ensamblaje del armazón. No se usa tornillería para las cubiertas de la base ni estas se encajan sobre el ensamblaje del armazón.





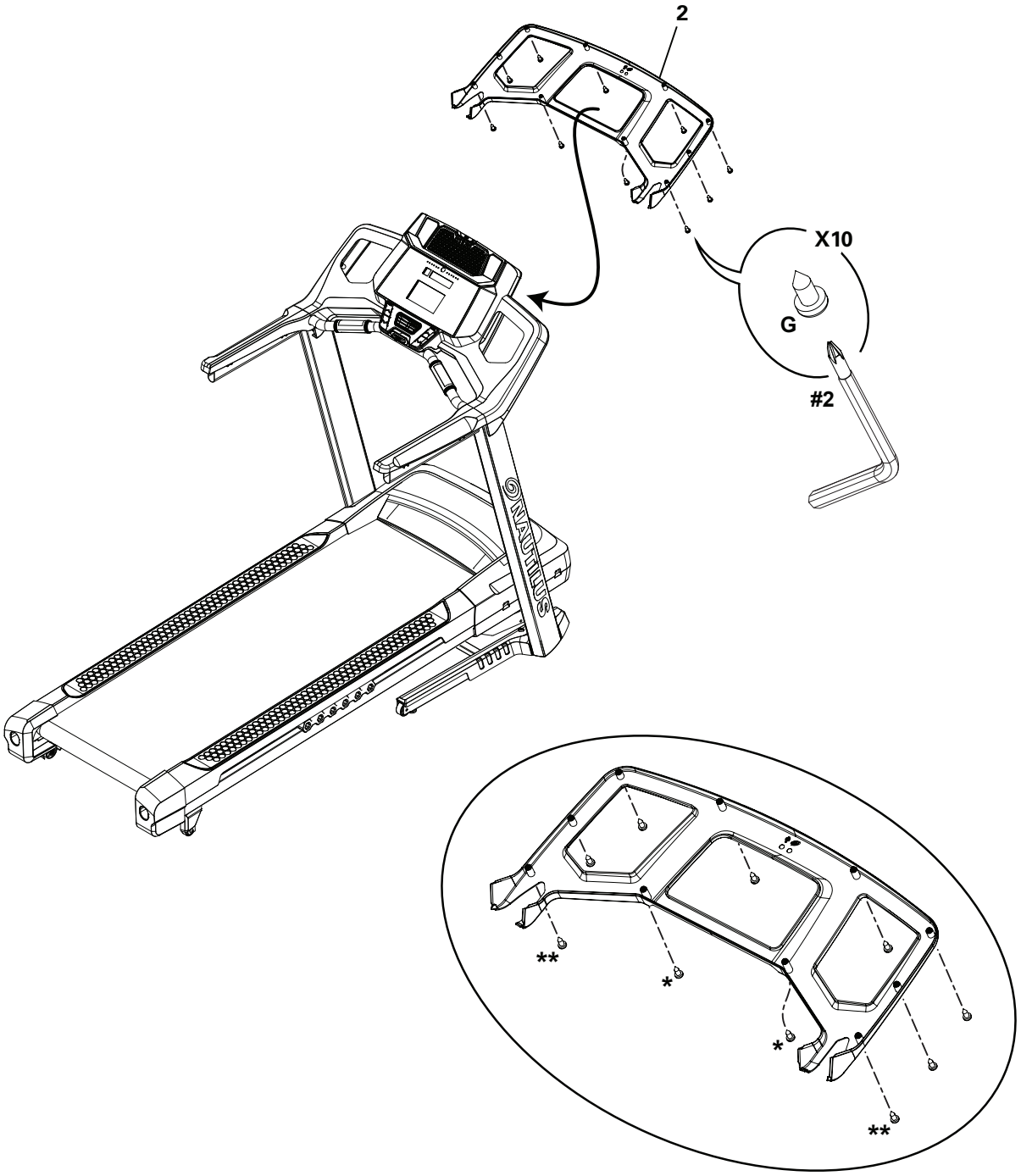
8. Conecte las cubiertas del manubrio al ensamblaje del armazón

Nota: Las piezas tienen una señal que indica el lado derecho (“R”) e izquierdo (“L”) para ayudarle con el ensamblaje.



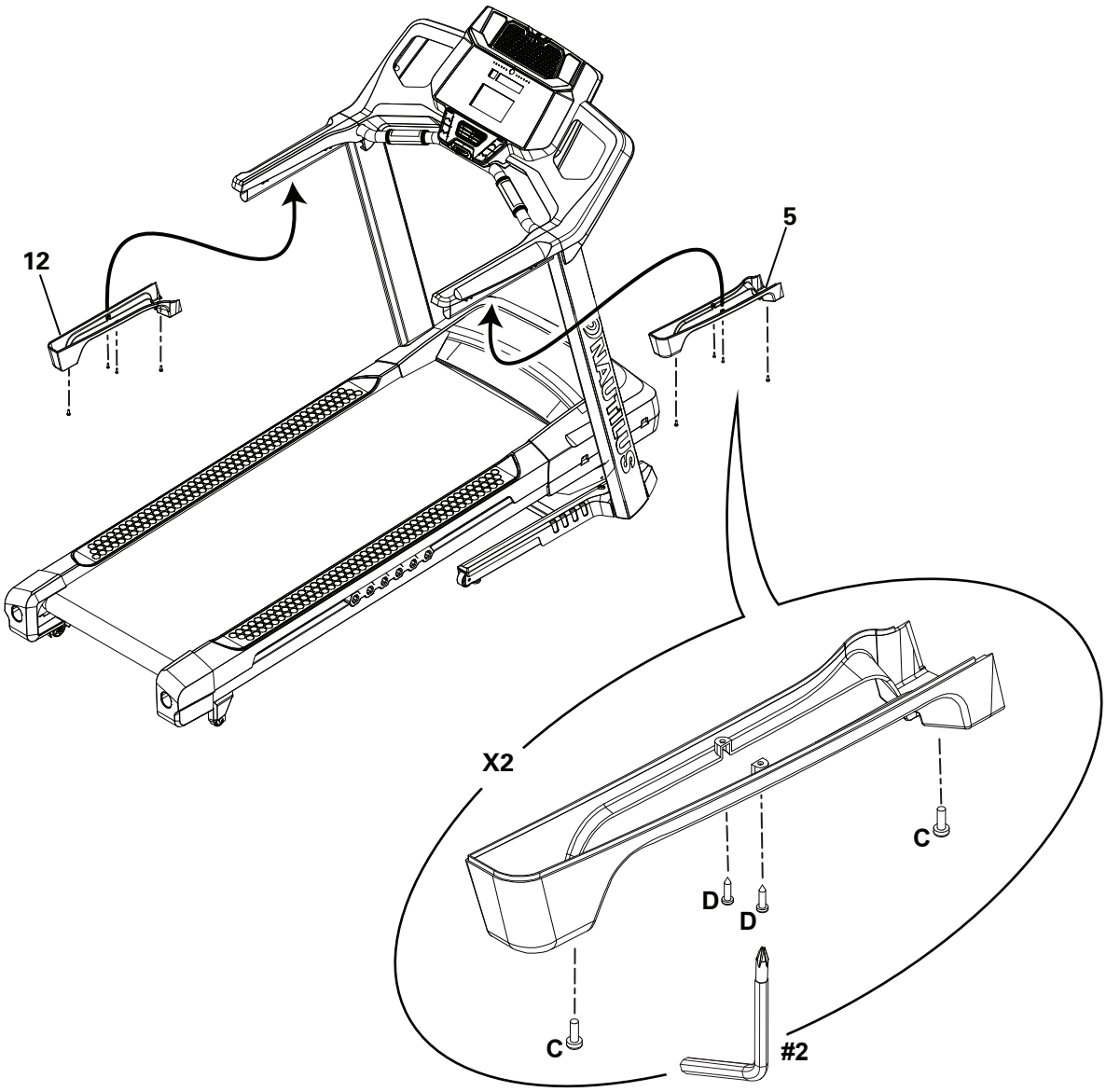
9. Acople la parte posterior de la consola al ensamblaje del armazón

AVISO: Acople la tornillería marcada a continuación con el (*****) en primer lugar, después la tornillería con el (******), seguida de la tornillería restante.



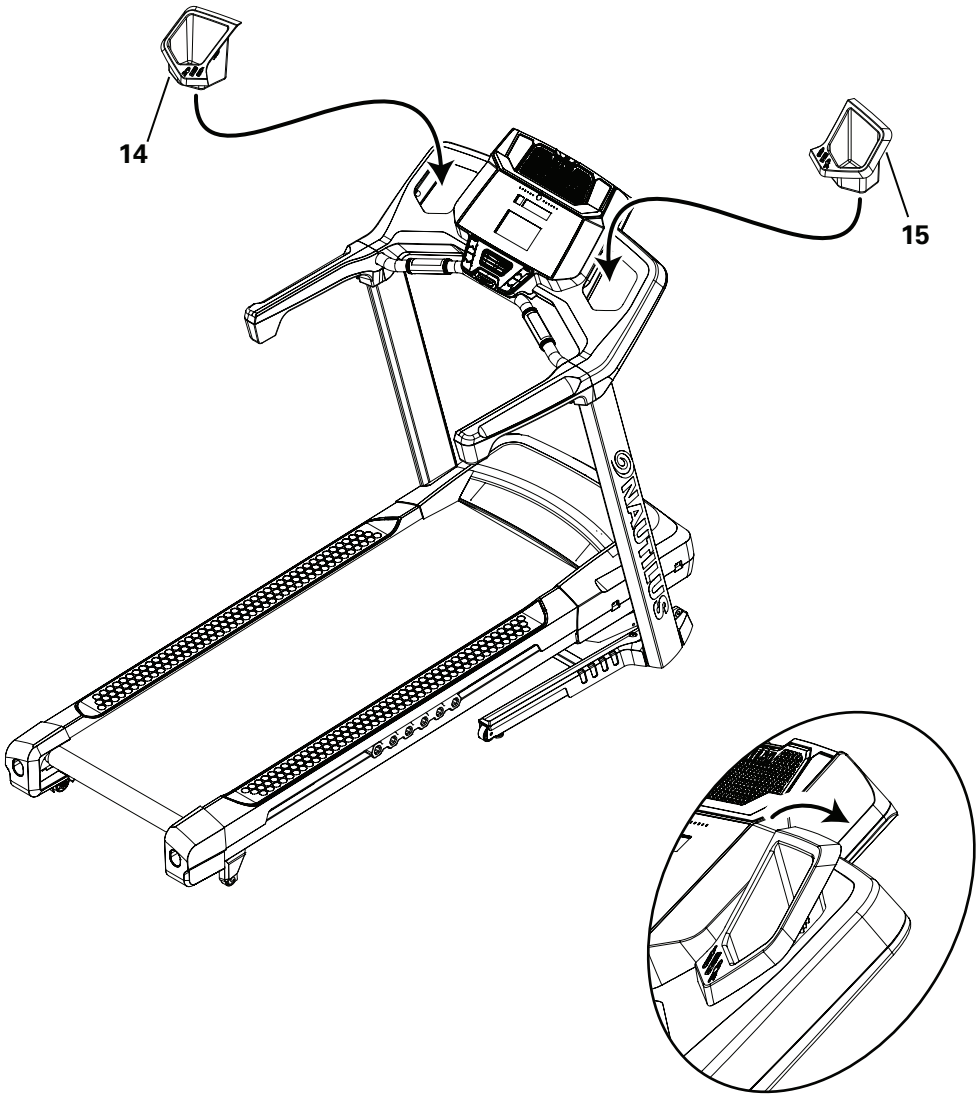
10. Acople las cubiertas inferiores del manubrio al ensamblaje del armazón

AVISO: Las piezas tienen una señal que indica el lado derecho (“R”) e izquierdo (“L”) para ayudarle con el ensamblaje.



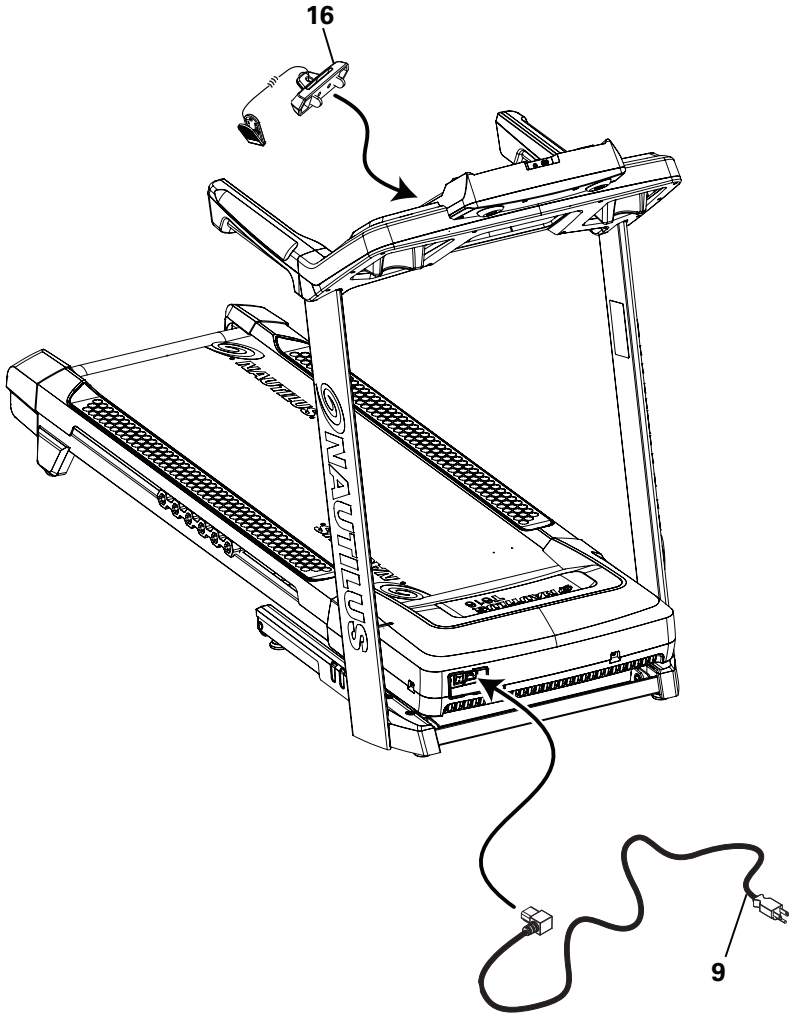
11. Encaje las bandejas en el ensamblaje de la consola

AVISO: Los bordes de las bandejas deben quedar al ras con la cara de la consola.



12. Conecte el cable de alimentación y la llave de seguridad al ensamblaje del armazón

⚠ Conecte esta máquina a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente (consulte la sección “Instrucciones para la conexión a tierra”).



13. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

Traslado de la máquina

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Tenga cuidado al mover la máquina. La cinta para correr es pesada y puede ser incómoda. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina. Si es necesario, hágalo con otra persona.

1. Asegúrese de que el interruptor esté en Off (apagado) y de que el cable de alimentación esté desconectado.

Nunca levante la parte delantera de la máquina para moverla o transportarla. Las partes giratorias o móviles pueden aplastarlo y provocarle lesiones.

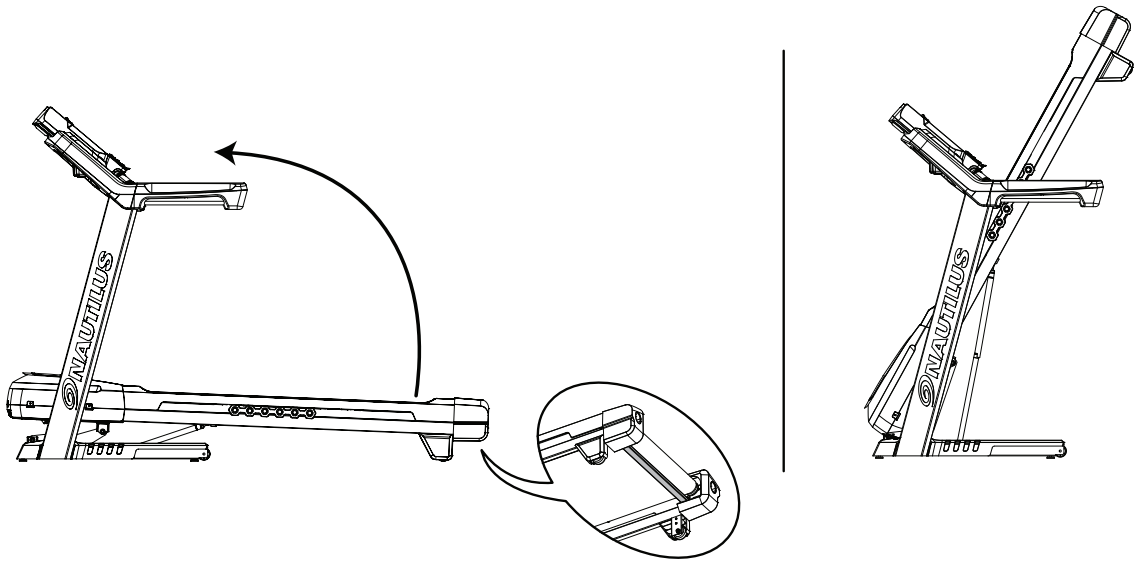
2. Antes de mover la cinta para correr, debe plegarla. Nunca mueva la cinta para correr si no está plegada.
3. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre encima y alrededor de la cinta para correr. Asegúrese de que no haya objetos que puedan derramarse o bloquear la posición totalmente plegada.

Asegúrese de que haya espacio libre adecuado de altura para la plataforma elevada.

4. Con la barra de apoyo que está debajo de la parte posterior de la banda de deslizamiento, levante la plataforma completamente y active el elevador hidráulico. Revise que el elevador hidráulico quede asegurado correctamente en su lugar

Use técnicas de izamiento y precauciones de seguridad apropiadas. Doble rodillas y codos, mantenga la espalda recta y jale hacia arriba igualmente con ambos brazos. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para levantar la plataforma hasta que active el mecanismo de bloqueo. Si es necesario, hágalo con otra persona.

No use la banda de deslizamiento ni el rodillo posterior para levantar la cinta para correr. Esas piezas no se bloquean en su lugar y pueden moverse abruptamente. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.



5. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo esté activado. Empuje cuidadosamente hacia atrás la cinta para correr y compruebe que no se mueva. Al hacerlo, manténgase alejado del trayecto de movimiento en caso de que el bloqueo de la cinta para correr no esté activado.

No se apoye en la cinta para correr cuando esté plegada. No le ponga encima objetos que la puedan desestabilizar o hacer caer.

No conecte el cable de alimentación ni trate de hacer funcionar la cinta para correr en posición plegada.

6. Incline cuidadosamente el armazón de base de la cinta para correr plegada una pequeña distancia hacia atrás sobre las ruedas de transporte a la vez que sostiene la barra de apoyo.

No use la consola, el manubrio ni la plataforma para levantar o mover la cinta para correr. La cinta para correr puede dañarse.

Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma levantada.

7. Haga rodar la máquina sobre las ruedas de transporte hasta su nueva ubicación.

No ponga objetos en el lugar donde estaría la plataforma si esta se baja.

AVISO: Mueva la máquina con cuidado para que no golpee otros objetos. Ello puede dañar la operación de la consola.

8. Antes de utilizar la máquina, consulte el procedimiento denominado "Despliegue de la máquina" de este manual.

Despliegue de la máquina

1. Asegúrese de que haya espacio suficiente para bajar la plataforma.

Mantenga un espacio libre mínimo detrás de la máquina de 79 in (2 m) y de 24 in (0.6 m) a cada lado. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, moverse y bajarse en caso de emergencia de la máquina.

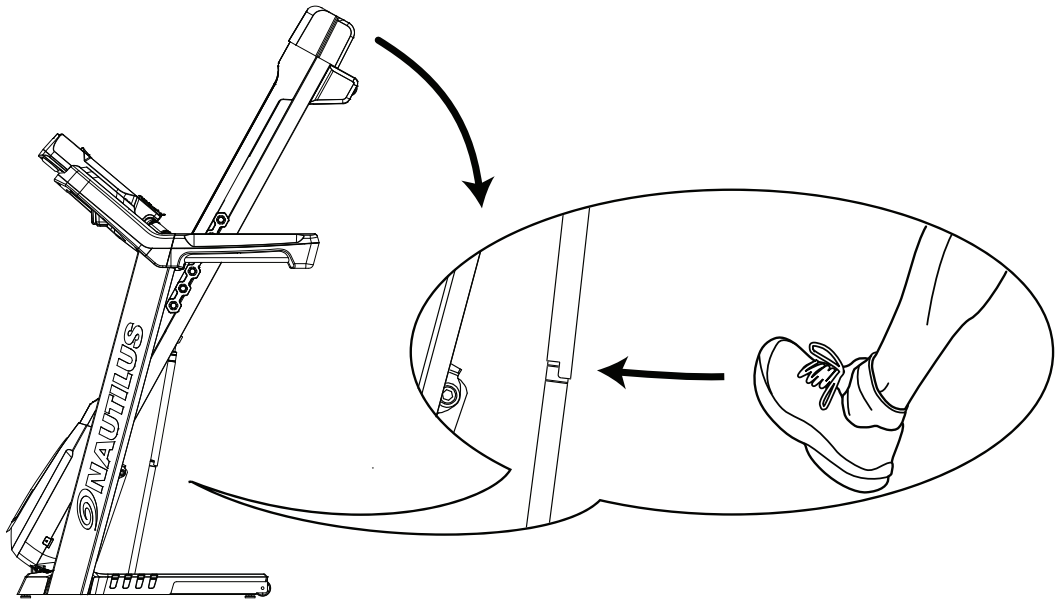
Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente con un área libre de entrenamiento suficiente. Se recomienda colocar una estera de goma bajo la máquina para evitar las descargas electrostáticas y proteger el piso.

Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

2. Asegúrese de que no haya objetos sobre o alrededor de la cinta para correr que puedan derramarse o bloquear la posición totalmente desplegada.
3. Empuje ligeramente hacia adelante la plataforma hacia la consola. Con el pie izquierdo empuje ligeramente hacia adelante la parte superior del elevador hidráulico hasta que se suelte el tubo de bloqueo y usted pueda separar la plataforma de la consola. Mantenga arriba la parte posterior de la plataforma y muévase al otro lado de la máquina.

Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma.

4. El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sostenga la plataforma hasta aproximadamente 2/3 del movimiento hacia abajo. Asegúrese de emplear la técnica de izamiento correcta; doble las rodillas y mantenga recta la espalda. Es posible que la plataforma caiga rápidamente en la última parte del movimiento.



Nivelación de la máquina

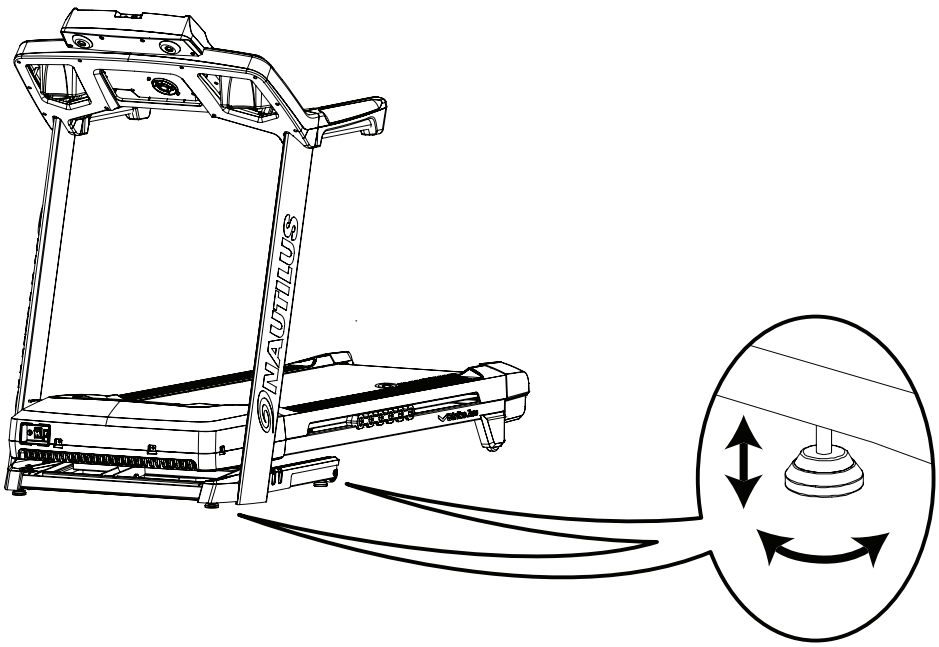
La máquina necesita estar nivelada si su área de entrenamiento no es plana. Para ajustar:

1. Instale la máquina en su área de entrenamiento.
2. Ajuste los niveladores hasta que todos hagan contacto con el piso.

No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

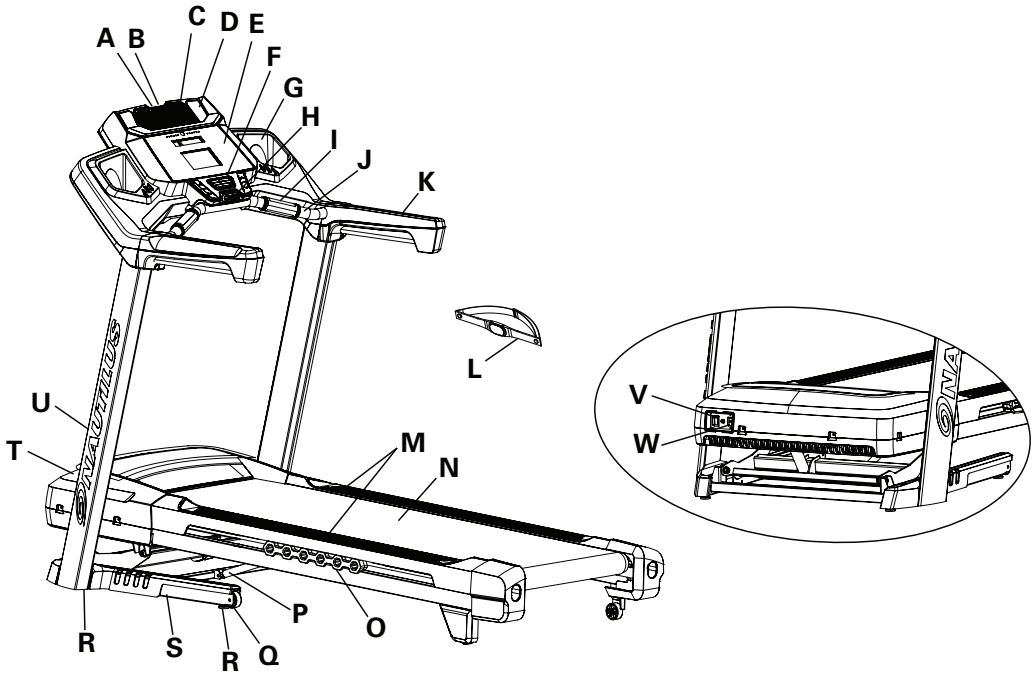
3. Ajuste hasta que la máquina esté nivelada.

Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Camindora Correa

Su cinta para correr está equipada con una banda de deslizamiento duradera y de alta calidad diseñada para ofrecer muchas horas de servicio confiable. La banda de deslizamiento de una cinta para correr que no se haya utilizado durante un tiempo prolongado, ya sea en el empaque de fábrica o después del ensamblaje, puede presentar un ruido parecido a un golpeteo cuando se encienda. Dicho ruido se debe a que la banda se está adaptando a la curva de los rodillos delanteros y traseros. Se trata de una ocurrencia común y no representa un problema de su máquina. Después de que la cinta para correr se haya utilizado durante un período de tiempo breve, el ruido desaparecerá. La cantidad de tiempo variará según la temperatura y la humedad del entorno donde se coloque la cinta para correr.

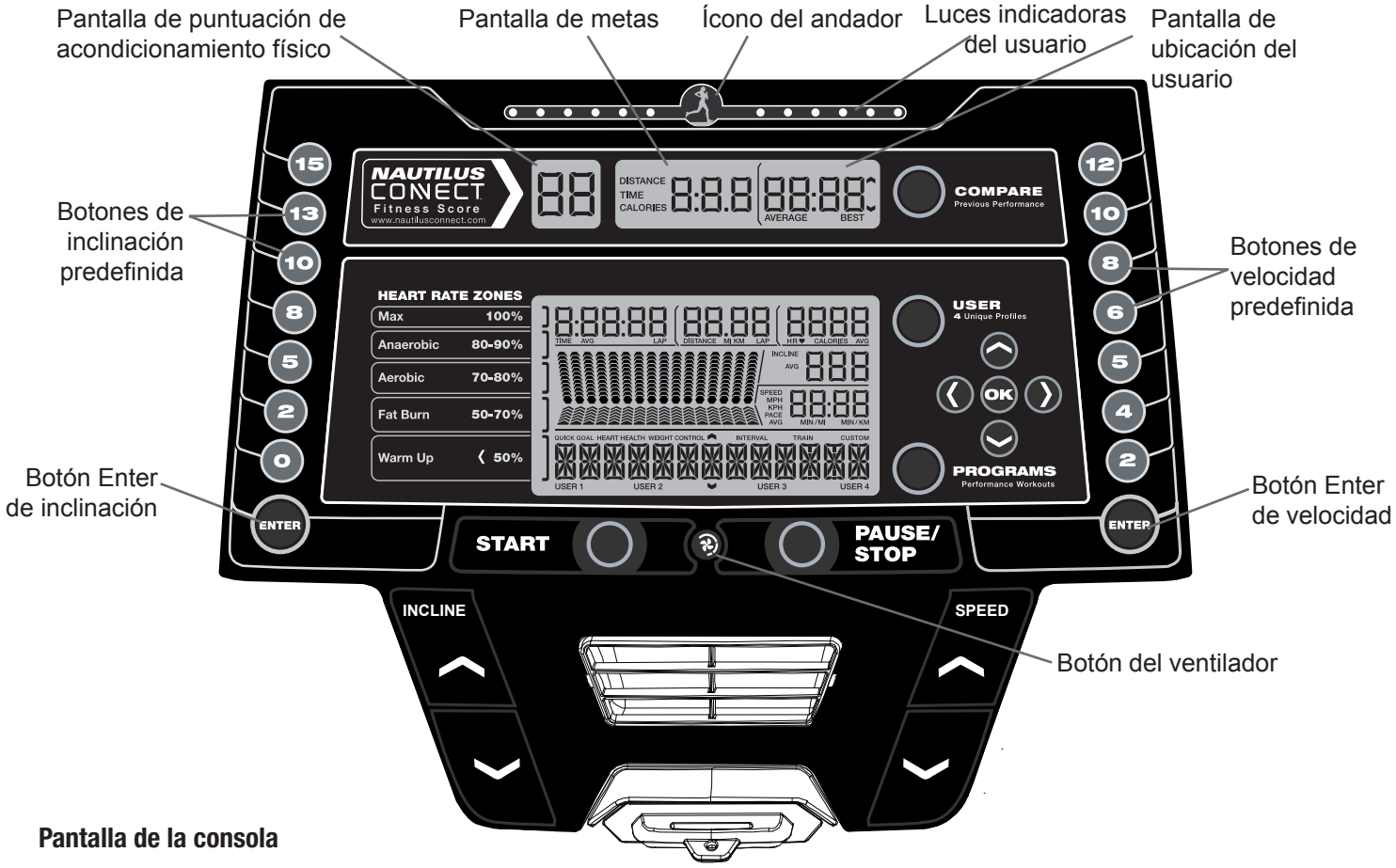


A	Puerto USB	N	Banda de deslizamiento y plataforma
B	Entrada para MP3	O	Amortiguador
C	Bandeja para medios	P	Elevador hidráulico
D	Altavoz	Q	Rueda para transporte
E	Consola	R	Nivelador
F	Ventilador	S	Base
G	Bandeja para almacenamiento	T	Cubierta del motor
H	Abertura de emergencia para llave de seguridad	U	Soportes verticales
I	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	V	Interruptor de alimentación
J	Barra Ergo	W	Entrada de CA
K	Manubrio	X	Receptor de frecuencia cardíaca (HR) de telemetría (no mostrado)
L	Banda de pecho de frecuencia cardíaca	Y	Conectividad Bluetooth® Smart (no mostrada)
M	Barras laterales posapiés	Z	Cable de medios (no se muestra)

⚠PELIGRO La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solo como referencia. El ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitarse inmediatamente.

Características de la consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene botones de control táctiles para navegar a través de los programas de ejercicios.



Pantalla de la consola

Ícono del andador: representa la ubicación del andador durante un entrenamiento.

Luces indicadoras del usuario: las luces indicadoras del usuario muestran dónde está el usuario en relación con el andador durante un entrenamiento.

Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico: la pantalla de puntuación de acondicionamiento físico muestra la puntuación actual de acondicionamiento físico del perfil de usuario seleccionado.

Pantalla de metas: la pantalla de metas muestra el tipo de meta elegido (Distancia, Tiempo o Calorías) y el valor correspondiente.

Pantalla de ubicación del usuario: la pantalla de ubicación del usuario muestra la diferencia entre el usuario y el andador. Las flechas avisan si el usuario está delante (flecha ascendente) o detrás (flecha descendente) del andador

Botón COMPARE (Comparar): presiónelo para elegir el andador de entrenamiento deseado. Promedio, El mejor o apagado.

Botón USER (Usuario): presiónelo para elegir el perfil de usuario deseado. Se ajustará la pantalla del usuario activo.

Botón de aumento (▲): aumenta el valor actual o se desplaza a través de las opciones disponibles

Botón izquierdo (◄): cambia el segmento activo actual y se desplaza a través de las opciones

Botón OK: confirma información o una selección

Botón de disminución (▼): disminuye el valor actual o se desplaza a través de las opciones disponibles

Botón derecho (►): cambia el segmento activo actual y se desplaza a través de las opciones

Botón PROGRAMS (Programas): elige una categoría de programas de entrenamiento

Botones de inclinación predefinida: elige un valor de inclinación para la plataforma. Después de presionar un botón de inclinación predefinida, presione el botón Enter de inclinación en menos de 12 segundos para que la plataforma se ajuste a la inclinación deseada.

Botón Enter de inclinación: activa el motor de inclinación para ajustar la plataforma al valor de inclinación predefinida seleccionado.

Botón START (Inicio): inicia un entrenamiento de inicio rápido, comienza un entrenamiento programado después de personalizarse para el usuario o reanuda un entrenamiento interrumpido.

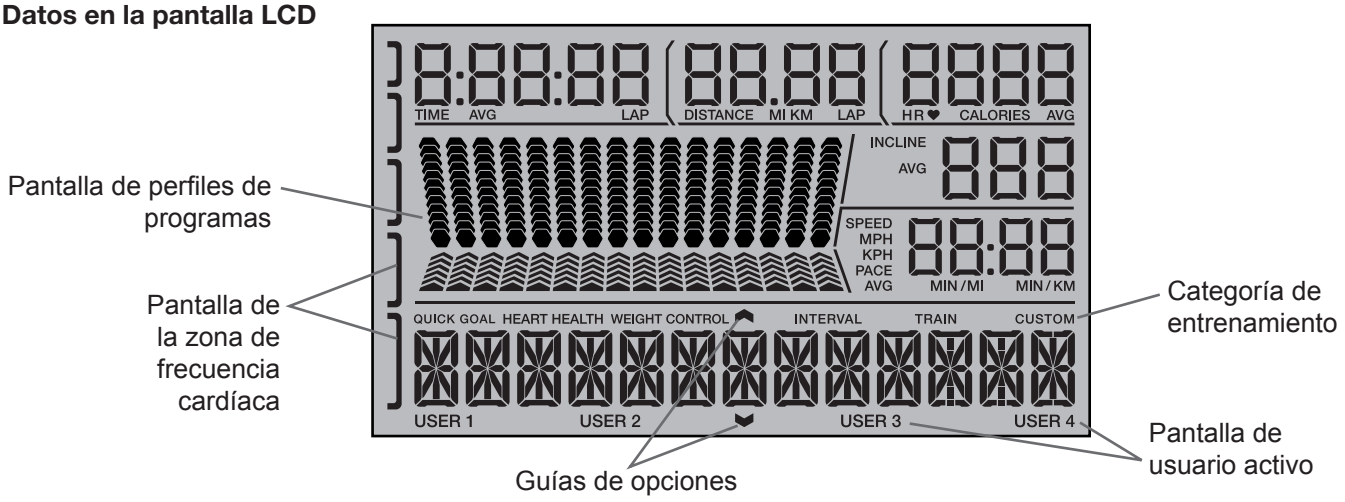
Botón del ventilador: controla el ventilador de tres velocidades

Botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto): interrumpe un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento interrumpido o sale al menú anterior

Botones de velocidad predefinida: elige un valor de velocidad para la banda de deslizamiento. Después de presionar un botón de velocidad predefinida, presione el botón Enter de velocidad en menos de 12 segundos para que la banda de deslizamiento se ajuste a la velocidad deseada.

Botón Enter de velocidad: ajusta la velocidad de la banda de deslizamiento al valor de velocidad predefinida seleccionado.

Datos en la pantalla LCD



Pantalla de perfiles de programas

La pantalla de perfiles programas muestra el perfil del curso del programa de entrenamiento. Un perfil de curso tiene 16 columnas, o segmentos. El perfil de curso tiene dos variables por cada segmento: inclinación (hexágonos, parte superior) y velocidad (flechas, parte inferior).

Mientras más intensos sean los ajustes de inclinación o velocidad, más alto será el nivel del segmento correspondiente. El segmento intermitente muestra su intervalo actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca
La zona de frecuencia cardíaca muestra la zona correspondiente al valor de frecuencia cardíaca actual del usuario actual. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (máx., ejercicio anaeróbico, ejercicio aeróbico, quema de grasa y calentamiento).

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

Nota: La pantalla de la zona de frecuencia cardíaca estará en blanco si no se detecta la frecuencia cardíaca.

Guías de opciones
Las guías de opciones informan al usuario cuál es su ubicación en una lista de opciones con alternativas del tipo "MÁS" y "ANTERIORES".

Si las opciones del tipo "MÁS" (flecha de disminución) están activas, habrá opciones adicionales que podrán verse al presionar el botón de disminución (▼). Las opciones del tipo "MÁS" se mantendrán activas hasta que el usuario llegue al final de la lista. Cuando el usuario llegue al final de la lista de opciones, las opciones del tipo "MÁS" (flecha de disminución) se desactivarán, y el botón de disminución (▼) no ofrecerá más opciones.

Las opciones del tipo "ANTERIORES" (flecha de aumento) se activan tan pronto como el usuario comience a desplazarse a través de la lista. Utilice el botón de aumento (▲) para ver las opciones anteriores.

Pantalla de usuario activo
La pantalla de usuario activo muestra cuál perfil de usuario está elegido actualmente.

Tiempo/vuelta (tiempo)
El campo indicador del tiempo muestra la cuenta del tiempo total del entrenamiento, el tiempo promedio correspondiente al perfil de usuario o el tiempo total de operación de la máquina.

Nota: El tiempo máximo para un entrenamiento de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).

La pantalla de vueltas (tiempo) muestra la cuenta del tiempo de la vuelta recién concluida. Durante un entrenamiento, este valor de entrenamiento se muestra únicamente cuando se concluye una vuelta.

Distancia/vuelta (cuenta)
La pantalla de distancia muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

La pantalla de vueltas (cuenta) muestra el número total de vueltas concluidas durante el entrenamiento. Durante un entrenamiento, este valor de entrenamiento se muestra únicamente cuando se concluye una vuelta o durante el modo de resultados de entrenamiento (solo vueltas concluidas, sin decimales).

Nota: La distancia de una vuelta se puede personalizar para cada usuario en el modo "Editar perfil de usuario". La distancia predeterminada es de 0.25 millas (0.4 km).

Frecuencia cardíaca (HR) / calorías
La pantalla de la frecuencia cardíaca muestra los latidos por minuto (LPM) provenientes del monitor de frecuencia cardíaca. El ícono parpadeará cuando la consola reciba la señal de la frecuencia cardíaca.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Calorías
El campo indicador de las calorías muestra las calorías estimadas que ha quemado durante el entrenamiento.

Inclinación
La pantalla de inclinación muestra el porcentaje actual de inclinación de la plataforma.

Velocidad/ritmo
El campo indicador de la velocidad muestra la velocidad de la banda en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h).

El campo indicador del ritmo muestra el tiempo actual para concluir una milla (o km) con el valor de velocidad actual.

Nota: El valor máximo para el campo del ritmo es 99:59.

Conectividad en su máquina de ejercicios

La máquina de ejercicios está equipada con conectividad Bluetooth® y se puede sincronizar inalámbricamente con la aplicación deportiva "Nautilus Trainer™" de los dispositivos compatibles.

Nota: Para consultar una lista completa de los dispositivos compatibles, visite www.nautilusconnect.com.

Aplicación deportiva "Nautilus Trainer™"

La aplicación "Nautilus Trainer™" se sincroniza con su máquina de ejercicios para llevar un seguimiento de las calorías totales quemadas, el tiempo, la distancia y más. Registre y almacene cada entrenamiento para consultarlo rápidamente. Además, sincroniza automáticamente los datos de su entrenamiento con Nautilus Connect™ para que sea más fácil que nunca conseguir sus metas diarias de quema de calorías. Lleve un seguimiento de sus resultados y comparta información con su familia y amigos.

1. Descargue la aplicación gratuita denominada "Nautilus Trainer™", desde Google™ play o desde la iTunes® App Store.

   Nota: Para consultar una lista completa de los dispositivos compatibles, visite www.nautilusconnect.com.

2. Siga las instrucciones de la aplicación para sincronizar su dispositivo con su máquina de ejercicios.

Puede encontrar una guía de información y preguntas comunes de la aplicación en www.nautilusconnect.com.

Exportar los resultados del entrenamiento a una unidad de memoria USB

Esta máquina de ejercicios está equipada con un puerto USB y puede exportar los resultados de su entrenamiento a una unidad de memoria USB. Con los entrenamientos exportados desde la máquina de ejercicios, conecte la unidad de memoria USB a una computadora y cargue el archivo a su cuenta Nautilus Connect™.

Nota: Para funcionar correctamente, las unidades de memoria USB deben estar formateadas en FAT32.

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.
2. Inserte la unidad de memoria USB al puerto correspondiente de la consola.
3. La consola mostrará la leyenda “SAVING TO USB” (Guardando a USB) seguida de “DO NOT REMOVE USB” (No retire la USB). El perfil de usuario de ese momento comenzará a parpadear, para indicar que los resultados del entrenamiento se están exportando a la unidad de memoria USB. No retire la unidad de memoria USB hasta que el perfil de usuario deje de parpadear y la consola muestre la leyenda “REMOVE USB” (Retire la USB).

   Nota: Si los resultados del entrenamiento alojados en la unidad de memoria USB son los actuales, la consola no exportará el archivo otra vez. A medida que se concluyan más entrenamientos, la consola tardará más en exportar todos los resultados del entrenamiento. Cuando se trate de exportaciones prolongadas, la consola mostrará un conteo del estado de exportación (entrenamientos exportados / número total de entrenamientos).
4. Cuando concluya la exportación, el perfil de usuario dejará de parpadear, y la consola mostrará la leyenda “USB COMPLETE” (USB terminada), seguida del indicador “REMOVE USB” (Retirar USB). Ahora podrá retirar la unidad de memoria USB de forma segura.

5. La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Si se concluye un entrenamiento cuando una unidad de memoria USB ya esté insertada, la consola no exportará los nuevos resultados del entrenamiento hasta que la consola salga del modo de resultados y muestre la pantalla del modo de encendido.

Lleve un seguimiento de sus resultados en www.nautilusconnect.com

Aproveche Nautilus Connect™ para ver sus avances al paso del tiempo y comparta sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados lejos de la máquina y cuando sea práctico para usted. Nautilus Connect™ permite que un valor de entrenamiento se seleccione y produzca gráficas con fines de revisión comparativa semanal, mensual o anual.

Si utiliza un dispositivo con Bluetooth® Smart para importar los resultados del entrenamiento a Nautilus Connect™:

1. Regístrese en Nautilus Connect™ para sincronizar al instante sus datos de entrenamiento con él. Una vez que tenga una cuenta, sus entrenamientos se cargarán a Nautilus Connect™ inmediatamente después de un entrenamiento a través de su dispositivo con Bluetooth® Smart.
2. Para sincronizar sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®, elija la opción Menú en el margen superior izquierdo de la página web y elija la opción "Sincronizar con MyFitnessPal®.

   Nota: Nautilus Connect™ sincronizará automáticamente sus entrenamientos con MyFitnessPal® después de la sincronización inicial.

Si utiliza una unidad de memoria USB para importar resultados de entrenamiento a Nautilus Connect™:

1. Inserte la unidad de memoria USB con sus datos de entrenamiento a un dispositivo conectado a Internet.
2. Inicie sesión en Nautilus Connect™ en www.nautilusconnect.com.
3. Haga clic en el botón para cargar datos de la página web.
4. En la ventana diseñada para cargar archivos, localice su unidad de memoria USB. Elija el archivo de datos de entrenamiento a partir de la unidad de memoria USB y haga clic en el botón para cargar datos. Sus datos de entrenamiento se cargarán a su cuenta.

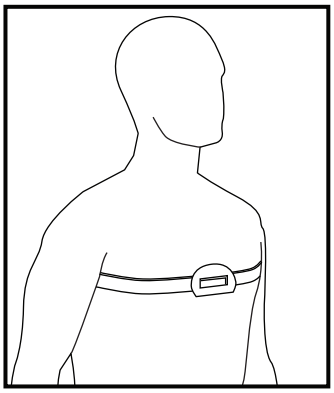
   Nota: el nombre del archivo de datos será el usuario seleccionado (“USER1.DAT”) o el nombre del usuario personalizado (por ejemplo: “JOHN.DAT”), seguido del formato de archivo .DAT.
5. Para sincronizar sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®, elija la opción Menú en el margen superior izquierdo de la página web y elija la opción "Sincronizar con MyFitnessPal®.

   Nota: Nautilus Connect™ sincronizará automáticamente sus entrenamientos con MyFitnessPal® después de la sincronización inicial.

Puede encontrar una guía de usuario de Nautilus Connect™ en www.nautilusconnect.com.

Banda de pecho

El uso de la banda de pecho con transmisor de frecuencia cardíaca entregada le permite controlar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante el entrenamiento.



⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

El transmisor de frecuencia cardíaca se instala en una banda de pecho para mantener las manos libres durante su entrenamiento. Para ponerse la banda de pecho:

1. Acople el transmisor a la banda de pecho elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda para que calce de manera ceñida y cómoda contra su piel. Asegure la banda alrededor de su pecho con la curva del transmisor orientada hacia arriba, justo debajo de los músculos del pecho.
3. Separe el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas estriadas de los electrodos en la parte posterior.
4. Compruebe que las áreas de los electrodos humedecidas se apoyen firmemente contra su piel.

El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y se mostrarán sus latidos por minuto (LPM) estimados.

Siempre quite el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie periódicamente la banda de pecho con jabón suave y agua, y luego séquela bien. Es posible que el sudor y la humedad residuales mantengan activo el transmisor y consuman la batería del transmisor. Seque y limpie con un trapo el transmisor después de cada uso.

Nota: No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiar la banda de pecho, ya que pueden causar un daño permanente a los electrodos.

Si la consola no muestra un valor de frecuencia cardíaca, es posible que el transmisor esté fallando. Asegúrese de que las áreas de contacto texturizadas de la banda de pecho estén haciendo contacto con su piel. Es posible que deba humedecer ligeramente las áreas de contacto. Revise que la curva del transmisor esté orientada hacia arriba. Si no obtiene señal o necesita ayuda adicional, comuníquese con un representante de Nautilus.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

La supervisión de su frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR, por su sigla en inglés) están instalados para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer señales de HR de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4.5 a 5.5 kHZ.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas de pecho para frecuencia cardíaca codificadas de POLAR® como las bandas de pecho POLAR® OwnCode® no funcionarán con este equipo.)

⚠ Si tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.

• La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influye en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

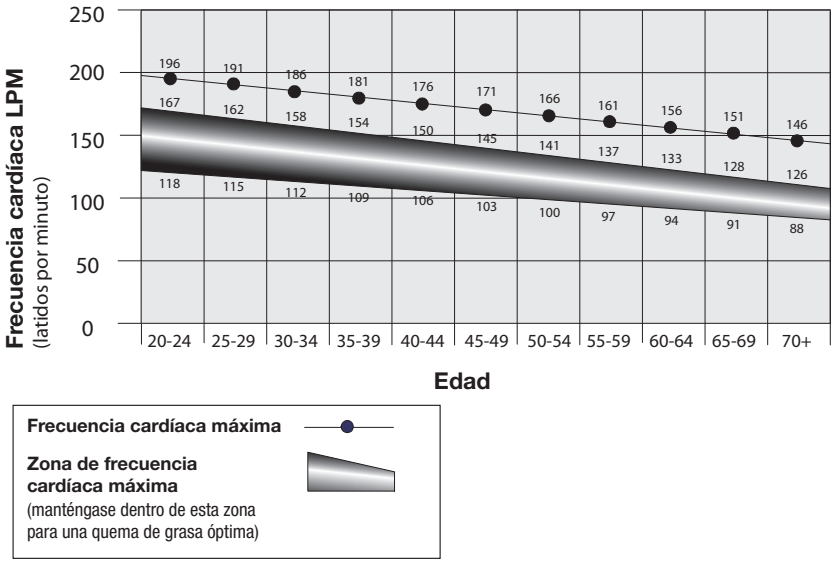
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por su sigla en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 50 y el 70 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Lo que debe usar
Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.
- Se sugiere la realización de algunos estiramientos de calentamiento, que le ayudarán a preparar su cuerpo, antes de los entrenamientos.

Inicio

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente con un área libre de entrenamiento suficiente. Se recomienda colocar una estera de goma bajo la máquina para evitar las descargas electrostáticas y proteger el piso.

Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la inclinación máxima de la plataforma.

1. Con la máquina de ejercicios en su área de entrenamiento, revise la banda de deslizamiento para comprobar que esté centrada y alineada. En caso necesario, consulte el procedimiento "Alineación de la banda de deslizamiento" de la sección "Mantenimiento" del presente manual.

Los bordes de la banda de deslizamiento deben estar debajo de las barras laterales posapiés. Si se posible ver un borde de la banda de deslizamiento, no haga funcionar la máquina. Ajuste la banda de deslizamiento hasta que los bordes no puedan verse y estén debajo de las barras laterales posapiés. Consulte el procedimiento de alineación de la banda de deslizamiento.

Nota: Esta máquina es solo para uso doméstico.

2. Examine si hay algún objeto debajo de la banda de deslizamiento. Asegúrese de que esté despejado debajo de la máquina.
3. Conecte el cable de alimentación a un tomacorriente de pared CA correctamente conectado a tierra.

No pise el cable de alimentación y enchúfelo.

Nota: La máquina está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120 V, de tres contactos, correctamente conectado a tierra.

4. Si utiliza el monitor remoto de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la banda de pecho.
5. Encienda la electricidad. Ahora hay suministro de electricidad hacia la máquina.
6. Camine sobre la banda de deslizamiento y párese sobre las plataformas posapiés laterales. Coloque la llave de seguridad en el orificio de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.

Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

• Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada a la consola.

Nota: Si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades, salvo activar la banda de deslizamiento. La consola desplegará el tiempo restante para insertar la llave de seguridad ("+ SAFETY KEY").

• Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante los entrenamientos.

• En caso de emergencia, saque la llave de seguridad para interrumpir la alimentación a la banda y los motores de inclinación. Esto detendrá rápidamente la banda (sujétese firmemente; la parada será abrupta) y borrará el entrenamiento. Presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para detener la banda y colocar el programa en pausa.

7. Presione el botón USER (Usuario) para elegir el usuario deseado para el entrenamiento.
8. Elija su entrenamiento con el botón PROGRAMS (Programas) y los botones de aumento o disminución.
9. Al mostrarse su entrenamiento deseado, presione el botón OK.
10. La consola hará una serie de preguntas para personalizar el entrenamiento. Cuando la consola muestre el indicador “READY?” (¿Listo?), presione el botón START (Inicio). La consola mostrará la leyenda “RAMP UP” (Aumentar) cuando la banda de deslizamiento aumente la velocidad.

⚠ Las bandas solo se moverán luego de una cuenta regresiva de 3 segundos y de emitir un bip.

Use siempre el manubrio al abordar la cinta para correr o al bajarse de ella, así como al cambiar de velocidad o inclinación.

Si se ha silenciado el sonido, la consola mostrará el indicador “AUDIO OFF” (Audio apagado) durante algunos segundos.

Nota: Su cinta para correr está equipada con una banda de deslizamiento duradera y de alta calidad diseñada para ofrecer muchas horas de servicio confiable. La banda de deslizamiento de una cinta para correr que no se haya utilizado durante un tiempo prolongado, ya sea en el empaque de fábrica o después del ensamblaje, puede presentar un ruido parecido a un golpeteo cuando se encienda. Dicho ruido se debe a que la banda se está adaptando a la curva de los rodillos delanteros y traseros. Se trata de una ocurrencia común y no representa un problema de su máquina. Después de que la cinta para correr se haya utilizado durante un período de tiempo breve, el ruido desaparecerá. La cantidad de tiempo variará según la temperatura y la humedad del entorno donde se coloque la cinta para correr.

Modo de encendido/reposo

La consola entrará al modo de encendido/reposo si se conecta a una fuente de alimentación, se enciende el interruptor de alimentación y la llave de seguridad se instala correctamente.

Nota: Si la llave de seguridad no está instalada, la máquina permitirá al usuario realizar todas las actividades, salvo activar la banda de deslizamiento. La consola desplegará el tiempo restante para insertar la llave de seguridad ("+ SAFETY KEY"). Una vez que se haya instalado la llave de seguridad, el botón START (Inicio) deberá presionarse otra vez para comenzar el entrenamiento elegido.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, esta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

⚠ Para desconectarla, ponga todos los controles en la posición de apagado y luego retire el enchufe del tomacorriente.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, la consola debe configurarse con la fecha, la hora y sus unidades preferidas de medida.

1. Fecha: Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año).
2. Presione OK para establecer la selección.
3. Hora: Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (a. m. o p. m. / hora / minuto).
4. Presione OK para establecer la selección.
5. Unidades de medida: Presione los botones de aumento o disminución para realizar un ajuste entre "MILES" (Millas) (sistema imperial) y "KM" (sistema métrico).
6. Presione OK para establecer la selección. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido.

Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección "Modo de configuración de la consola".

Programa de inicio rápido (manual)

El programa de inicio rápido (manual) le permite comenzar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

Durante un entrenamiento manual, cada columna representa un período de tiempo de 2 minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 32 minutos, la columna activa se fija en la última columna derecha y empuja las columnas anteriores fuera de la pantalla.

1. Párese sobre los posapiés laterales.
2. Presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario correcto. Si no tiene una configuración de perfil de usuario, puede elegir un perfil de usuario que no tenga datos personalizados (solo valores predeterminados).
3. Presione el botón START (Inicio) para iniciar el programa manual.

   Nota: Para que un programa comience, debe estar instalada la llave de seguridad. De lo contrario, la consola mostrará "+ SAFETY KEY". La consola mostrará la leyenda “RAMP UP” (Aumentar) cuando la banda de deslizamiento aumente la velocidad.
4. Para cambiar el nivel de inclinación o velocidad, presione los botones de aumento o disminución, como corresponda. El tiempo comenzará a contar desde 00:00.

   Nota: El tiempo máximo para un entrenamiento de inicio rápido es de 9 horas, 59 minutos y 59 segundos (9:59:59).

5. Cuando haya finalizado el entrenamiento, presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para colocar el entrenamiento en pausa. Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) nuevamente para concluir el entrenamiento.

   Nota: Los resultados del entrenamiento se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar cuatro perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados correspondientes a cada entrenamiento y permiten la revisión de los datos de entrenamiento.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 13 caracteres
- Peso
- Altura
- Edad
- Sexo
- Distancia de vuelta
- Analizar
- Valor (pantalla de entrenamiento personalizado)

Seleccionar un perfil de usuario

Cada entrenamiento se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de comenzar un entrenamiento. El último usuario que haya concluido un entrenamiento se convertirá en el usuario predeterminado.

Se asignan los valores predeterminados a los perfiles de usuario hasta que se personalicen mediante edición. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa sobre calorías y frecuencia cardíaca.

Editar perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para elegir el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el indicador GOAL TRACK (Seguimiento de metas). Presione el botón de aumento(▲).
4. La pantalla de la consola muestra el indicador EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Editar perfil de usuario".

   Para salir de las opciones de perfil de usuario, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
5. La pantalla de la consola muestra el indicador NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

   Nota: El nombre del usuario estará en blanco si se trata de la primera edición. El nombre de un perfil de usuario se limita a 13 caracteres.

   El segmento activo actualmente parpadeará. Use los botones de aumento o disminución para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (que se encuentra entre A y Z). Para establecer cada segmento, utilice los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para alternar entre segmentos.

   Presione el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.
6. Para editar los otros datos del usuario (PESO, ALTURA, EDAD, SEXO), utilice los botones de aumento o disminución para ajustar, y presione OK para establecer cada entrada.

   Nota: El BMI del usuario se muestra en el indicador HEIGHT (Altura) en el campo indicador TIME (Tiempo).

La medida de BMI es una útil herramienta que muestra la relación entre el peso y la altura que se asocia con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla ofrece una clasificación general para el conteo de BMI:

Peso deficiente	Menos de 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Peso excesivo	25.0 – 29.9
Obesidad	30.0 y más

Nota: La clasificación puede sobrestimar la grasa corporal en los atletas y otras personas que tienen una figura musculosa. También puede subestimar la grasa corporal en las personas de mayor edad y otras que han perdido masa muscular.

⚠ Comuníquese con su médico para obtener más información sobre el índice de masa corporal (BMI) y el peso apropiado para usted. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

7. La pantalla de la consola muestra el indicador LAP DISTANCE (Distancia de vuelta). Esta opción controla la longitud de la distancia correspondiente a una vuelta durante un entrenamiento. Use los botones de aumento o disminución para ajustar el valor de la distancia de la vuelta. La distancia predeterminada es de 0.25 millas (o 0.4 km).

   Presione el botón OK para establecer el valor de la distancia de la vuelta.

8. La pantalla de la consola muestra el indicador SCAN (Analizar). Esta opción controla la forma en que se muestran los valores de entrenamiento durante un entrenamiento. El ajuste "ON" (Encendido) permite que la consola muestre, o analice, automáticamente entre los valores de entrenamiento cada 4 segundos. El ajuste "OFF" (Apagado) le permite al usuario presionar los botones derecho o izquierdo para ver los demás valores de entrenamiento cuando lo desee.

   El ajuste predeterminado es "ON" (Encendido).

   Presione el botón OK para establecer la forma en que se mostrarán los valores de entrenamiento.

9. La consola muestra el indicador VALUE (Valor) de la pantalla de entrenamiento. Esta opción controla si un valor de entrenamiento se muestra durante un entrenamiento. El ajuste "ON" (Encendido) permite que la consola muestre el valor de entrenamiento; un ajuste "OFF" (Apagado) desactiva el valor de entrenamiento durante un entrenamiento.

   La consola muestra de forma intermitente el valor de entrenamiento activo (tiempo, vuelta (tiempo), distancia, vuelta (cuenta), frecuencia cardíaca, calorías o ritmo) y presenta el ajuste actual: "VALUE - ON" (Valor: encendido) o "VALUE - OFF" (Valor: apagado). Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para cambiar el ajuste actual, y presione los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para cambiar el valor de entrenamiento activo.

   Nota: No es posible desactivar los valores de entrenamiento de inclinación y velocidad.

   El ajuste predeterminado es "VALUE - ON" (Valor: encendido) en el caso de todos los valores de entrenamiento. Cuando haya terminado de ordenar cuáles valores de entrenamiento se mostrarán, presione el botón OK para configurar la consola.

10. La consola irá a la pantalla del modo de encendido con el usuario elegido.

Restablecer un perfil de usuario

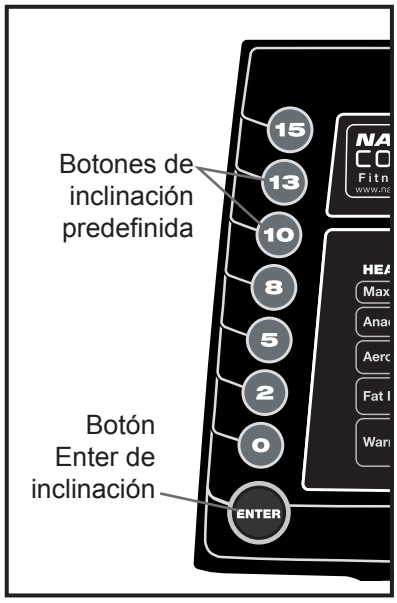
1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para elegir el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el indicador GOAL TRACK (Seguimiento de metas). Presione el botón de disminución (▼) para cambiar el indicador.

   Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Restablecer perfil de usuario".
5. Ahora, la consola confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es 'RESET - NO' ("Restablecer: NO"). Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para ajustar la selección.
6. Presione OK para realizar su selección.
7. La consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de los niveles de inclinación

Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) del nivel de inclinación para cambiar el ángulo de inclinación de la plataforma en cualquier momento, con la llave de seguridad instalada. Para cambiar el nivel de inclinación rápidamente, presione el botón de inclinación predefinida deseada y después el botón Enter de inclinación. La plataforma se ajustará al nivel de inclinación seleccionado.

Nota: Después de presionar un botón de inclinación predefinida, el botón Enter de inclinación se debe presionar en menos de 12 segundos.



⚠ Asegúrese de que el área debajo de la máquina esté despejada antes de bajar la plataforma. Baje por completo la plataforma después de cada entrenamiento.

Para hacer ejercicio en esta máquina, se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad de la banda y el ángulo de inclinación de la plataforma durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la altura máxima de la plataforma inclinada completamente.

Cambio de los niveles de velocidad

Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) del nivel de velocidad para cambiar la velocidad de la banda en cualquier momento en un programa de entrenamiento. Para cambiar el nivel de velocidad rápidamente, presione el botón de velocidad predefinida deseada y después el botón Enter de velocidad. La banda de deslizamiento se ajustará a la velocidad deseada.

Nota: Después de presionar un botón de velocidad predefinida, el botón Enter de velocidad se debe presionar en menos de 12 segundos.

Programas de perfiles

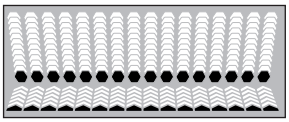
Estos programas tienen ángulos de inclinación de la plataforma y velocidades de la banda diferentes basados en la velocidad máxima y mínima suministrada por el usuario. El usuario también puede ajustar manualmente los valores de inclinación y velocidad en cualquier momento durante un entrenamiento. Los programas de perfiles se organizan en categorías (Quick Goal [Meta rápida], Heart Health [Salud cardíaca], Weight Control [Control de peso], Interval [Intervalos], Train [Entrenamiento] y Custom [Personalizado]). Cada programa de perfiles tiene 16 segmentos que permiten una variedad de entrenamientos.

Durante un perfil del programa, la consola emitirá un sonido si el siguiente segmento del entrenamiento tiene un cambio en la inclinación o la velocidad. Prepárese para los cambios de inclinación y velocidad con cada cambio de segmento.

La categoría elegida actualmente estará activa en la consola, con el primer entrenamiento del programa de perfiles dentro de esa categoría mostrado. Utilice los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para elegir el entrenamiento del programa de perfiles deseado a partir de la categoría de entrenamientos. Al final de los entrenamientos disponibles para esa categoría, se desactivará la guía de opciones del tipo Más (flecha de disminución), como indicación de que el usuario ha llegado al final de la categoría.

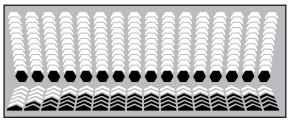
QUICK GOAL (Meta rápida)

DISTANCIA, TIEMPO, CALORÍAS



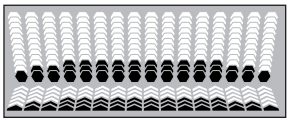
HEART HEALTH (Salud cardíaca)

SALUDABLE- 55 %, QUEMA DE GRASA - 65 %, AERÓBICO - 75 %, ANAERÓBICO - 85 %

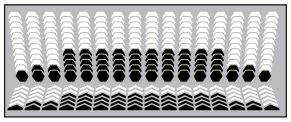


WEIGHT CONTROL (Control de peso)

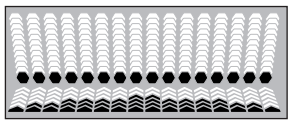
QUEMA DE GRASA 1



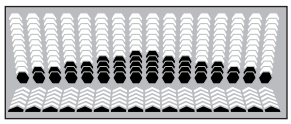
QUEMA DE GRASA 2



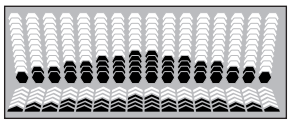
QUEMA POR VELOCIDAD



QUEMA POR INCLINACIÓN

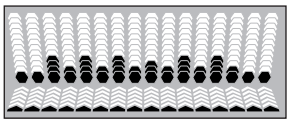


QUEMA DUAL

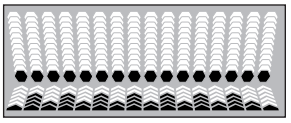


INTERVAL (Intervalos)

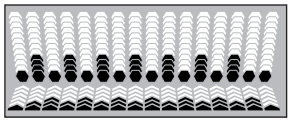
INTERVALOS-INC (Inclinación)



INTERVALOS-VEL (Velocidad)

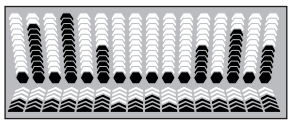


INTERVALOS-DUAL (inclinación y velocidad)

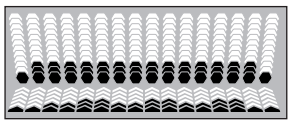


TRAIN (Entrenamiento)

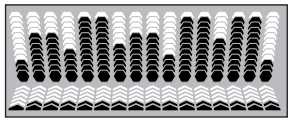
CAMPO MILITAR



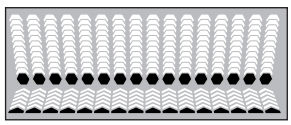
RESISTENCIA



RENDIMIENTO

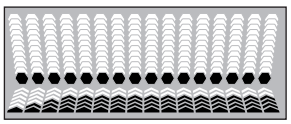


ANDADOR DE 1 MILLA, ANDADOR DE 5K, ANDADOR DE 10K

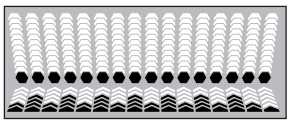


CUSTOM (Personalizado)

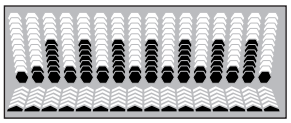
HR (Frecuencia cardíaca) OBJETIVO



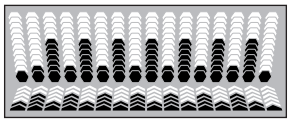
PERSONALIZADO-VEL (velocidad)



PERSONALIZADO-INC (inclinación)



PERSONALIZADO-DUAL (inclinación y velocidad)



Perfil de entrenamiento y programa de metas

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de meta para su entrenamiento (Distancia, Tiempo o Calorías), además de establecer el valor de meta.

Nota: En el caso de determinados programas de perfiles, la meta (Goal) no puede ajustarse (por ejemplo: el entrenamiento del andador de 5K tiene una meta de distancia de 5K).

1. Párese sobre los posapiés laterales.
2. Presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.
3. Presione los botones de programas para seleccionar una categoría de entrenamiento.
4. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para seleccionar un entrenamiento de perfiles y presione OK.

   Si el entrenamiento seleccionado es un objetivo de frecuencia cardíaca, la consola solicitará los latidos por minuto (LPM) para el entrenamiento. Use los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para ajustar y presione OK.

   Si el programa de entrenamiento seleccionado tiene un perfil de inclinación o velocidad personalizado, la consola mostrará el indicador “EDIT INCLINE” (“Editar inclinación”). Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para cambiar el ajuste actual, y presione los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para cambiar el segmento de perfil activo. Presione OK para aceptar el perfil de inclinación.

   Nota: La pantalla “EDIT SPEED” (Editar velocidad) funciona de la misma manera.
5. Utilice los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para ajustar la velocidad mínima de la banda y presione OK. El programa de perfiles se ajustará de modo que el valor de velocidad mínima sea la velocidad más baja del programa de perfiles cuando se acepte.
6. Use los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para ajustar la velocidad máxima de la banda y presione OK. El programa de perfiles se ajustará de modo que el valor de velocidad máxima sea la velocidad más alta del programa de perfiles cuando se acepte.

⚠ Durante un entrenamiento, el usuario puede ajustar directamente la velocidad de la banda por encima del ajuste de velocidad máxima si lo desea.

7. Use los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para seleccionar un tipo de meta (Distancia, Tiempo o Calorías) y presione OK.
8. Use los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para ajustar el valor de entrenamiento y presione OK.
9. La consola mostrará el indicador "READY ?" ("¿LISTO?").
10. Presione START (Inicio) para comenzar el entrenamiento orientado hacia la meta. El entrenamiento comenzará después de una cuenta regresiva sonora de 3 segundos. La consola mostrará la leyenda “RAMP UP” (Aumentar) cuando la banda de deslizamiento aumente la velocidad.

Nota: Durante la meta Calorías, cada columna corresponde a un período de tiempo de 2 minutos La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 32 minutos, la columna activa se fijará en la última columna derecha y empujará las columnas anteriores fuera de la pantalla.

Programas de entrenamiento para el control de la frecuencia cardíaca

Los programas para el control de la frecuencia cardíaca le permiten establecer una meta de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) desde los sensores de frecuen-

cia cardíaca por contacto (CHR) de la máquina o desde una banda de pecho del monitor de frecuencia cardíaca (HRM), además de que ajusta la inclinación durante un entrenamiento para conservar su frecuencia cardíaca en la zona seleccionada.

Nota: Para que el programa de control de la frecuencia cardíaca funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR o HRM.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivo utilizan su edad y otros datos de usuario para establecer los valores de las zonas de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. Luego, la pantalla de la consola le presenta indicadores para que configure su entrenamiento:

1. Presione el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría HEART HEALTH (Salud cardíaca).
2. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para seleccionar el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: SALUDABLE 55 %, QUEMA DE GRASA 65 %, AERÓBICO 75 %, ANAERÓBICO 85 %.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

3. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer la velocidad mínima y presione OK.
4. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer la velocidad máxima y presione OK.
5. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para seleccionar el tipo de meta y presione OK
6. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer el valor de meta del entrenamiento y presione OK.

   Nota: Asegúrese de permitir tiempo suficiente para que su frecuencia cardíaca alcance la zona de frecuencia cardíaca deseada al establecer la meta. La consola mostrará el valor de frecuencia cardíaca basado en los ajustes del usuario actual.
7. Presione START (Inicio) para iniciar el entrenamiento.

Para establecer un valor objetivo de frecuencia cardíaca, un usuario también puede seleccionar el programa HR TARGET (HR objetivo) en la categoría CUSTOM (Personalización). La consola ajustará la inclinación durante un entrenamiento para mantener al usuario en la zona de frecuencia cardíaca deseada.

1. Presione el botón PROGRAMS (Programas) hasta que se seleccione la categoría CUSTOM (Personalización).
2. La consola muestra el entrenamiento HR TARGET (HR objetivo). Presione OK.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

3. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer el valor de frecuencia cardíaca (HR) y presione OK.
4. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer la velocidad mínima y presione OK.
5. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer la velocidad máxima y presione OK.
6. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para seleccionar el tipo de meta y presione OK
7. Presione los botones de aumento(▲) o disminución(▼) para establecer el valor de meta del entrenamiento y presione OK.

   Nota: Asegúrese de permitir tiempo suficiente para que su frecuencia cardíaca alcance la zona de frecuencia cardíaca deseada al establecer la meta. La consola mostrará el valor de frecuencia cardíaca basado en los ajustes del usuario actual.
8. Presione START (Inicio) para iniciar el entrenamiento.

Pantallas de comparación con el andador

Las pantallas de comparación con el andador permiten al usuario concentrarse, o entrenar, en un programa y una distancia establecidos, y compararlos con entrenamientos anteriores mientras realiza el entrenamiento. El entrenamiento anterior promedio, o el mejor, con la misma meta de distancia son los andadores para el entrenamiento elegido actualmente.

La pantalla de ubicación del usuario muestra la ubicación del usuario en comparación con el andador, con un valor de tiempo y una flecha ascendente (delante) o flecha descendente (detrás del andador).

Las luces indicadoras del usuario a lo largo de la parte superior de la consola muestran rápidamente la ubicación del usuario en comparación con el andador. El ícono del andador (al centro de las luces indicadoras del usuario) es la ubicación del andador; la luz indicadora es el usuario. La diferencia de tiempo entre el usuario y el andador se muestra según la luz indicadora del usuario que esté activa (consulte la escala de tiempo mostrada continuación).

(segundos)

Nota: Los valores presentados durante el primer entrenamiento se basan en el valor de ritmo predeterminado de 12 minutos por milla.

Cuando el entrenamiento comience, estará activo el andador promedio. Para cambiar el andador durante un entrenamiento, presione el botón COMPARE (Comparar). Se cambiará al mejor andador, y se ajustarán la ventana de ubicación del usuario y la luz indicadora del usuario correspondiente. Si se vuelve a presionar el botón COMPARE (Comparar), la función se apagará, y se desactivarán la pantalla de ubicación del usuario y la luz indicadora.

Nota: Cuando se modifica la meta de distancia del programa, representa un cambio en el objetivo de entrenamiento del programa. La pantalla de comparación utilizará los valores predeterminados hasta que concluya un entrenamiento con la nueva meta de distancia.

Durante un entrenamiento con el andador (andador de 1 milla, andador de 5k, andador de 10k), el usuario ingresa el tiempo que se necesitará para que el andador concluya el entrenamiento. Durante un entrenamiento con el andador, la ventana de ubicación del usuario no tiene una opción de apagado. El botón de comparación cambia el valor del andador desde ritmo ingresado, promedio y el mejor.

Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico

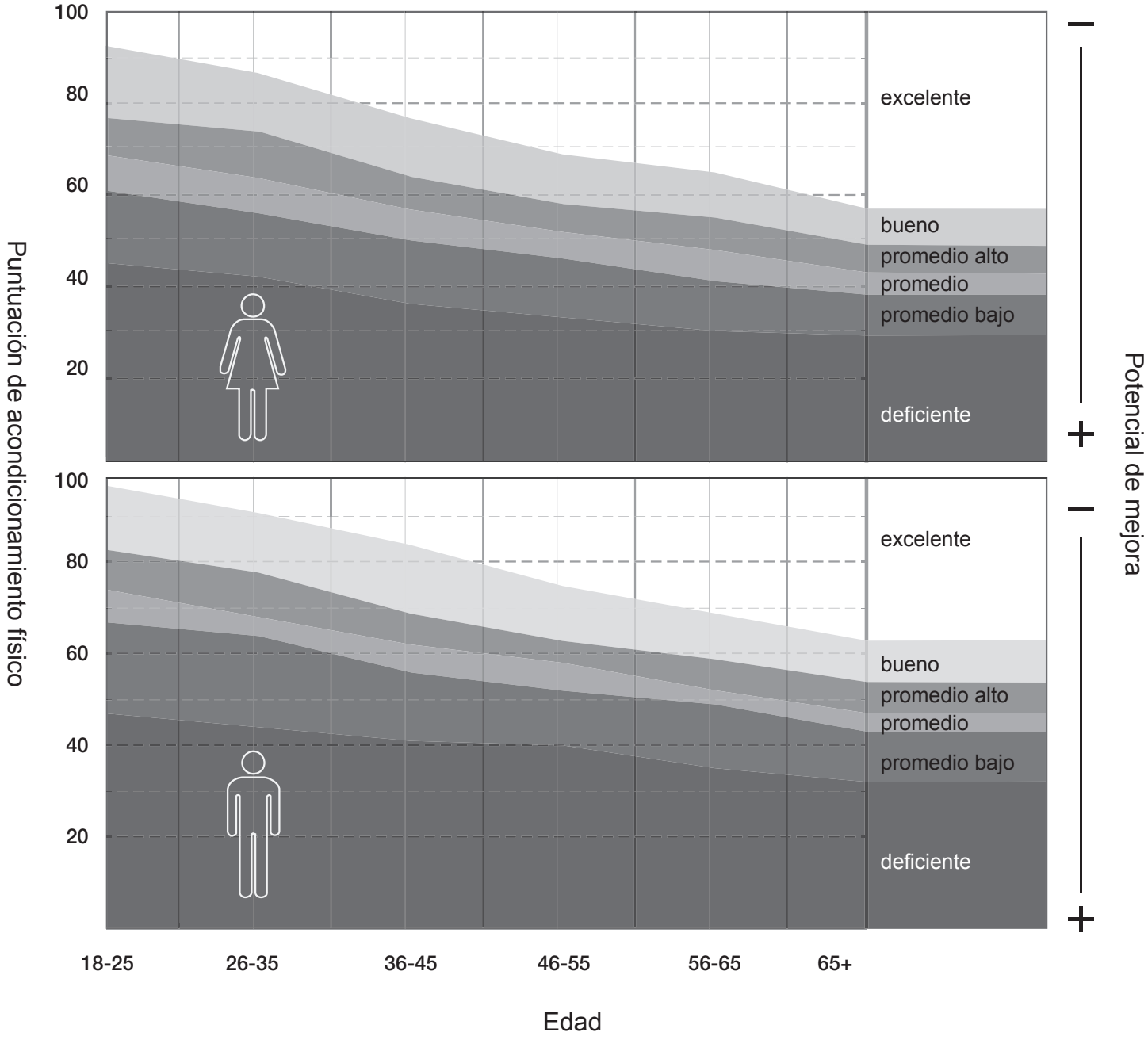
La puntuación de acondicionamiento físico se basa en un cálculo de la fórmula VO2 Max del usuario y quema de calorías durante los últimos cinco entrenamientos.

La fórmula VO2 Max se calcula mediante los datos de rendimiento (tiempo, distancia y frecuencia cardíaca promedio, o un cálculo de la frecuencia cardíaca promedio si esa información no está disponible). La fórmula VO2 Max es el consumo máximo de oxígeno de la condición física aeróbica de la persona y define la capacidad de resistencia del usuario durante el ejercicio prolongado. (V = Volumen, O2 = Oxígeno y Max = frecuencia máxima).

Por cada entrenamiento concluido que dure más de 10 minutos o 1 milla (1.6 km) en distancia, la consola aplicará esos valores de entrenamiento a su puntuación de acondicionamiento físico. Este valor se muestra en la pantalla de puntuación del acondicionamiento físico de la consola.

Nota: Una banda de pecho para frecuencia cardíaca ofrece la información más precisa para calcular la puntuación de acondicionamiento físico. Se otorga una puntuación de acondicionamiento físico cuando se realiza un mínimo de 10 minutos o 1 milla (1.6 km) de distancia durante un entrenamiento. Si no se suministra ningún dato de frecuencia cardíaca, se utilizará una aproximación basada en el perfil de usuario para calcular la puntuación.

Nivel de acondicionamiento físico del usuario según la puntuación de acondicionamiento



La puntuación de acondicionamiento físico puede cambiar solo ligeramente en el caso de un usuario que realice la misma longitud de entrenamiento a un nivel de intensidad semejante. Sin embargo, si ese mismo usuario aumenta la intensidad en la misma longitud de entrenamiento, la puntuación aumentará En vista de que la puntuación se basa en la fórmula VO2 Max (estimada), incluso un aumento pequeño de la puntuación muestra un cambio significativo en el nivel de acondicionamiento físico del usuario.

Nota: La puntuación de un usuario puede caer ligeramente en caso de fatiga. Con la combinación adecuada de ejercicio y descanso, la puntuación de acondicionamiento físico de un usuario aumentará de manera semejante a su fórmula VO2 Max. Esto también se reflejará en su capacidad de realizar entrenamientos más prolongados y rápidos. La puntuación de acondicionamiento físico solo debe compararse con su puntuación anterior y no con otros perfiles de usuario.

Interrupción o detención

La consola entrará al modo de interrupción si el usuario presiona PAUSE/STOP (Pausa/Alto) durante un entrenamiento.

1. Presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento. La consola mostrará "PAUSED" (En pausa).
2. Para continuar el entrenamiento, presione el botón START (Inicio).

   Para detener el entrenamiento, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto). La consola pasará al modo de resultados/enfriamiento.

Modo de resultados/enfriamiento

Todos los entrenamientos, salvo el de inicio rápido y los programas de control de la frecuencia cardíaca, cuentan con un período de enfriamiento de 3 minutos. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados del entrenamiento. La consola mostrará los resultados de entrenamiento cada 4 segundos en ciclos.

Durante el período de enfriamiento, la velocidad de la banda de deslizamiento se ajustará a 2 mph (3.2 km/h), y la inclinación se ajustará a cero. El usuario puede ajustar la velocidad de la banda y la inclinación de la plataforma durante el período de enfriamiento.

Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para detener el período de resultados/enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no se ingresan datos durante 5 minutos, la consola entrará automáticamente al modo de inactividad.

Estadísticas GOAL TRACK (y de logros)

Las estadísticas de cada entrenamiento se registran en un perfil de usuario.

Para ver las estadísticas GOAL TRACK (Seguimiento de metas) de un perfil de usuario:

1. Desde la pantalla de encendido, presione el botón User (Usuario) para seleccionar un perfil de usuario.
2. Presione el botón OK para elegir el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el indicador GOAL TRACK (Seguimiento de metas).

   Nota: Para salir de las opciones de perfil de usuario, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. Presione el botón OK. La consola mostrará los valores de entrenamiento del "LONGEST WORKOUT" (Entrenamiento más largo) y activará la luz de logro correspondiente. Después de 4 segundos, la consola mostrará el nombre del entrenamiento y después la fecha en la que se realizó (salvo "LAST 7 DAYS" [Últimos 7 días] y "LAST 30 DAYS" [Últimos 30 días]).

   Nota: Para salir de las estadísticas GOAL TRACK, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
5. Presione el botón de disminución(▼) para ir a la siguiente estadística GOAL TRACK denominada "CALORIE RECORD" (Registro de calorías). La consola mostrará los resultados de entrenamiento con el valor de calorías mayor. La consola mostrará los resultados de entrenamiento, el nombre del perfil de entrenamiento y la fecha del entrenamiento cada 4 segundos, en ciclos. Use los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para obligar al sistema a que muestre los resultados de entrenamiento en ciclos.
6. Presione el botón de disminución(▼) para ir a "LAST 30 DAYS" (Últimos 30 días). La consola mostrará los valores totales correspondientes a los 30 días anteriores. La consola mostrará los resultados de entrenamiento cada 4 segundos en ciclos. Use los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para obligar al sistema a que muestre los resultados de entrenamiento en ciclos.
7. Presione el botón de disminución(▼) para ir a "LAST 7 DAYS" (Últimos 7 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) en el caso de los siete días anteriores, además de los totales correspondientes al valor del entrenamiento. La consola mostrará los resultados de entrenamiento cada 4 segundos en ciclos. Use los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para obligar al sistema a que muestre los resultados de entrenamiento en ciclos.

8. Presione el botón de disminución(▼) para ir a "LAST WORKOUT" (Último entrenamiento). La consola mostrará los valores de entrenamiento del último entrenamiento. La consola mostrará los resultados de entrenamiento, el nombre del perfil de entrenamiento y la fecha del entrenamiento cada 4 segundos, en ciclos. Use los botones izquierdo(◄) o derecho(►) para obligar al sistema a que muestre los resultados de entrenamiento en ciclos.
9. Presione el botón de disminución(▼) para ir al indicador "SAVE TO USB - OK?" (Guardar en la USB - ¿OK?). Presione OK y se mostrará el indicador "SAVE TO USB-N" (Guardar en la USB-N), o no. Presione el botón de aumento(▲) para cambiarlo al indicador "SAVE TO USB-Y" (Guardar en la USB-S), o sí, y presione OK. La consola mostrará el indicador "INSERT USB" (Inserte la USB). Inserte una unidad de memoria USB en el puerto correspondiente. La consola guardará las estadísticas en la unidad de memoria USB.

   La consola mostrará la leyenda "SAVING" (Guardando) seguida de "REMOVE USB" (Retire la USB) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura.

   Nota: Presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) para obligar al sistema a salir del indicador "SAVING" (Guardando).
10. Cuando termine de ver las estadísticas de entrenamiento, presione el botón PAUSE/STOP (Pausa/Alto). La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Cuando un usuario realice un entrenamiento que supere las estadísticas "LONGEST WORKOUT" (Entrenamiento más prolongado) o "CALORIE RECORD" (Registro de calorías) de los entrenamientos anteriores, la consola enviará al usuario una felicitación sonora y le comunicará el nuevo logro. También estará activa la respectiva luz indicadora de logros.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

El modo de configuración de la consola le permite controlar los ajustes de sonido (encendido/apagado), ajustar la fecha y la hora o ver las estadísticas de mantenimiento (horas de funcionamiento totales y versión del software, para uso exclusivo del técnico de servicio).

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados el botón de PAUSE/STOP (Pausa/Alto) y el botón derecho por 3 segundos mientras esté en el modo de encendido.

   Nota: Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.
2. La pantalla de la consola muestra el indicador de fecha con los ajustes actuales. Para realizar cambios, presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año).
3. Presione OK para establecer la selección.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de tiempo con los ajustes actuales. Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (a. m. o p. m. / hora / minuto).
5. Presione OK para establecer la selección.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades con los ajustes actuales. Presione los botones de aumento o disminución para cambiar entre "MILES" (Millas) y "KM" (km).
7. Presione OK para establecer la selección.
8. La pantalla de la consola muestra el indicador de ajustes de sonido con los ajustes actuales. Presione los botones de aumento o disminución para cambiar entre “ON” (Encendido) y “OFF” (Apagado).

⚠ Si se ha silenciado el sonido, la consola mostrará el indicador “AUDIO OFF” (Audio apagado) antes de que inicie un entrenamiento como recordatorio.

9. Presione OK para establecer la selección.
10. La pantalla de la consola muestra la estadística TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) correspondientes a la máquina.
11. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
12. La pantalla de la consola muestra el indicador BLE FW UPGRADE (Actualizar BLE).

    Nota: si tiene una actualización para el sistema Bluetooth® Low Energy (baja energía de Bluetooth®), también llamado Bluetooth® Smart, inserte en la consola la unidad de memoria USB con el archivo de actualización. Presione los botones de aumento o disminución para seleccionar la opción “CONFIRM-YES” (CONFIRMAR-SÍ) y presione OK.

    La consola mostrará la leyenda "SAVING" (Guardando) seguida de "REMOVE USB" (Retire la USB) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura.
13. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
14. La pantalla de la consola muestra el indicador de versión del software.
15. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
16. La pantalla de la consola muestra el indicador LOG (Registrar).
17. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
18. La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

⚠ El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con Servicio al Cliente de Nautilus para reemplazarla.

⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño, salvo la plataforma de deslizamiento. La plataforma de deslizamiento está diseñada para desgastarse en ambos lados. Si solo uno de los lados de la plataforma de deslizamiento está desgastado, no es necesario reemplazar la plataforma. Se recomienda que un técnico de servicio capacitado se encargue de mover la plataforma de deslizamiento. Se recomienda que se recurra a un técnico de servicio capacitado para mover la plataforma de deslizamiento.

⚠ Con la plataforma abajo, si es posible ver un borde de la banda de deslizamiento, ajústela hasta que el borde ya no pueda verse.

Nota: Evite la humedad excesiva en la consola.

Semanalmente: Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre.

⚠ No retire la Cubierta de la Tarjeta de Control del Motor (MCB); contiene voltajes peligrosos. Solo el personal de asistencia técnica calificado puede dar servicio a los componentes.

Nota: No use productos a base de petróleo.

Mensualmente o después de 20 horas: Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

Trimestralmente: O bien, después de 50 horas, lubrique la banda de deslizamiento con un lubricante a base de silicona.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Limpieza

⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar esta máquina.

Limpie la cinta para correr después de cada uso para mantenerla limpia y seca. A veces puede ser necesario usar un

detergente suave para eliminar toda la suciedad y sal de la banda, de las piezas pintadas y de la pantalla.

AVISO: para evitar daños al acabado de la máquina o consola, no las limpie con un solvente a base de petróleo. No humedezca en exceso la consola.

Ajuste de la tensión de la banda

Si la banda de deslizamiento comienza a resbalar durante el uso, es necesario ajustarle la tensión. Su cinta para correr tiene pernos tensores en la parte trasera.

1. Antes de ajustar la tensión de la banda, presione el botón START (Inicio) para echar a andar la cinta para correr.

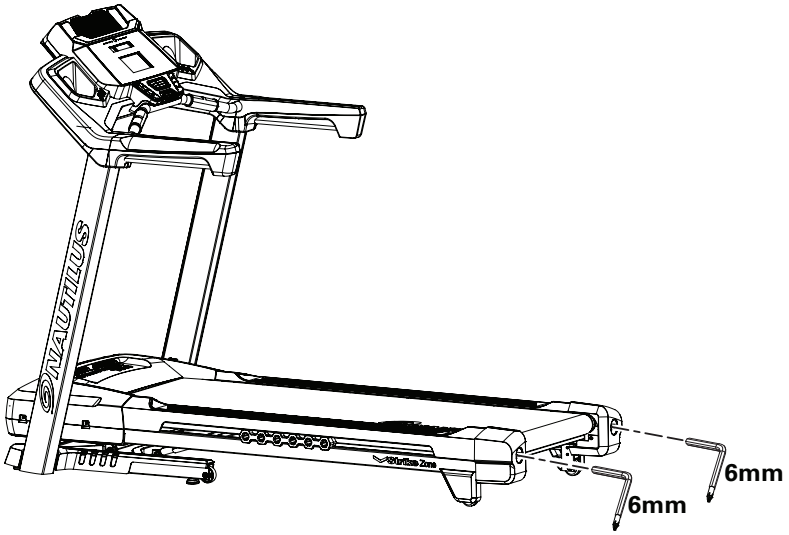
⚠ Asegúrese de no tocar la banda de deslizamiento ni pisar el cable de alimentación. Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto en el que está trabajando.

2. Use una llave hexagonal de 6 mm para dar 1/2 vuelta a los pernos de ajuste izquierdo y derecho en dirección de las manecillas del reloj, primero a uno y luego al otro hasta que la banda no resbale.
3. Después de ajustar cada lado en 1/2 vuelta, haga una prueba para ver si la banda ya no resbala. Si aún resbala, repita los pasos 2 y 3.

   Si gira un lado más que el otro, la banda se alejará de ese lado de la cinta para correr y quizá deberá realinearla.

   AVISO: Una excesiva tensión de la banda causa una fricción innecesaria y desgasta la banda, el motor y las piezas electrónicas.

4. Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) dos veces para detener la banda de deslizamiento y concluir el entrenamiento de inicio rápido.



Alineación de la banda de deslizamiento

La banda de deslizamiento debe estar centrada en su cinta para correr en todo momento. El estilo de correr y las superficies desniveladas pueden descentrar la banda. Cuando la banda se descentra, es necesario hacer ajustes menores a los dos pernos que hay en la parte trasera de la cinta para correr.

⚠ Los bordes de la banda de deslizamiento deben estar debajo de las barras laterales posapiés. Si es posible ver un borde de la banda de deslizamiento, asegúrese de ajustar la banda de deslizamiento hasta que los bordes no puedan verse y estén debajo de las barras laterales posapiés.

1. Presione el botón START (Inicio) para que comience a funcionar la banda de deslizamiento.

⚠ Asegúrese de no tocar la banda de deslizamiento ni pisar el cable de alimentación. Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto en el que está trabajando.

2. Párese detrás de la cinta para correr para ver en qué dirección se mueve la banda.
3. Si la banda se mueve a la izquierda, dé 1/4 de vuelta al perno izquierdo de ajuste de la banda en dirección de las manecillas del reloj y 1/4 de vuelta al perno derecho de ajuste contra la dirección de las manecillas del reloj.

   Si la banda se mueve a la derecha, dé 1/4 de vuelta al perno izquierdo de ajuste en dirección de las manecillas del reloj y 1/4 de vuelta al perno derecho de ajuste contra la dirección de las manecillas del reloj.
4. Observe la trayectoria de la banda durante 2 minutos aproximadamente. Siga ajustando los pernos hasta que la banda de deslizamiento quede centrada.
5. Presione PAUSE/STOP (Pausa/Alto) dos veces para detener la banda de deslizamiento y concluir el entrenamiento de inicio rápido.

Lubricación de la banda de deslizamiento

Su cinta para correr está equipada con un bajo sistema de mantenimiento de la plataforma y banda. La fricción de la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina. Lubrique la banda cada 3 meses o cada 25 horas de uso, lo que ocurra primero. Incluso si la cinta para correr no está en uso, la silicona se disipará y la banda se resecará. Para obtener los mejores resultados, lubrique periódicamente la plataforma con un lubricante a base de silicona, respetando las siguientes instrucciones:

1. Apague la alimentación eléctrica de la máquina con el interruptor correspondiente.
2. Desenchufe completamente la cinta para correr del tomacorriente de pared y quite el cable de alimentación de la máquina.

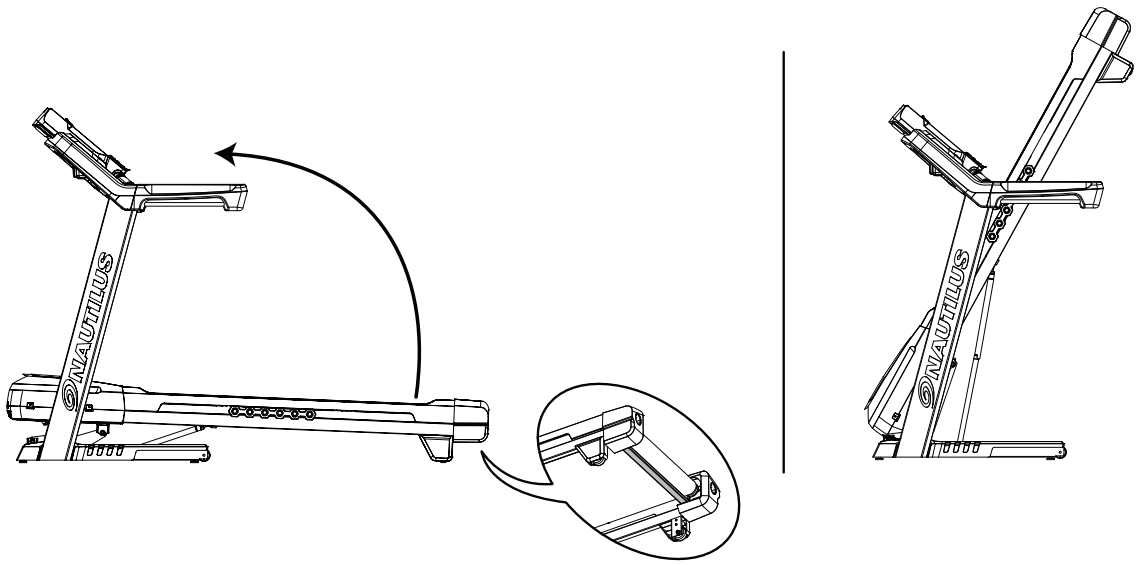
⚠ ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar esta máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Nota: Asegúrese de que la cinta para correr esté colocada sobre una superficie fácil de limpiar.

3. Pliegue la cinta para correr. Consulte el procedimiento “Traslado de la máquina” de este manual. Revise que el elevador hidráulico quede asegurado correctamente en su lugar.

⚠ Use técnicas de izamiento y precauciones de seguridad apropiadas. Si es necesario, hágalo con otra persona.

No use la banda de deslizamiento ni el rodillo posterior para levantar la cinta para correr. Esas piezas no se bloquean en su lugar y pueden moverse abruptamente. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.



4. Asegúrese de que el mecanismo de bloqueo esté activado. Empuje cuidadosamente hacia atrás la cinta para correr y compruebe que no se mueva. Al hacerlo, manténgase alejado del trayecto de movimiento en caso de que el bloqueo de la cinta para correr no esté activado.

⚠ No se apoye en la cinta para correr cuando esté plegada. No le ponga encima objetos que la puedan desestabilizar o hacer caer.

No conecte el cable de alimentación ni trate de hacer funcionar la cinta para correr en posición plegada.

5. Aplique unas gotas de lubricante a la superficie interior de la banda, a toda la anchura de la banda. Es deseable una capa muy delgada de lubricante a base de silicona en toda la plataforma debajo de la banda.

AVISO: Siempre use un lubricante a base de silicona. No use un desengrasante como WD-40® ya que podría dañar severamente su rendimiento. Le recomendamos que use lo siguiente:
- Atomizador de silicona 8300, disponible en la mayoría de la ferreterías y tiendas de repuestos para vehículos.
- Juego de lubricantes para cintas para correr Lube-N-Walk® disponible con su distribuidor especializado en equipos de acondicionamiento físico o en Nautilus, Inc.

6. Gire manualmente la banda hasta una mitad de su longitud y aplique lubricante de nuevo.
7. Despliegue la máquina. Consulte el procedimiento “Despliegue de la máquina” de este manual.

⚠ Manténgase alejado del trayecto de movimiento de la plataforma. El elevador hidráulico está configurado para caer ligeramente. Sostenga la plataforma hasta aproximadamente 2/3 del movimiento hacia abajo. Es posible que la plataforma caiga rápidamente en la última parte del movimiento.

En caso de haber utilizado un lubricante en aerosol, espere cinco minutos antes de encender la máquina para permitir que se disipe el aerosol.

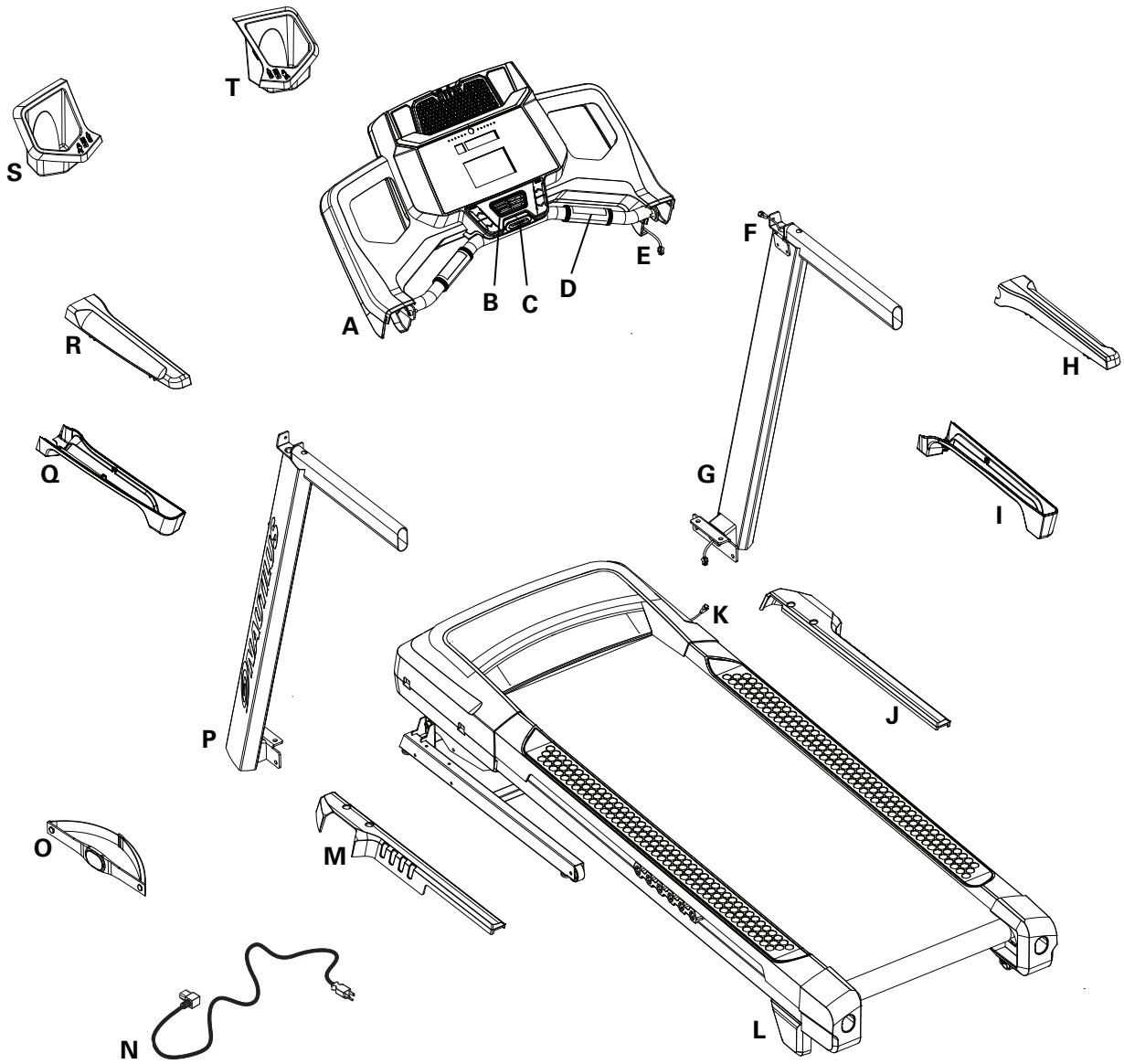
8. Encienda la alimentación eléctrica de la máquina con el interruptor correspondiente.
9. Manténgase a un costado de la máquina.
10. Encienda la alimentación eléctrica de la máquina y haga funcionar la banda a la velocidad más baja. Deje funcionar la banda durante aproximadamente 15 segundos.

⚠ Asegúrese de no tocar la banda de deslizamiento ni pisar el cable de alimentación. Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto en el que está trabajando.

11. Desconecte la máquina.
12. Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de la plataforma. También recomendamos una inspección periódica de la superficie de la plataforma debajo de la banda.

⚠ Para disminuir la posibilidad de deslizarse, asegúrese de que el área de la plataforma no tenga grasa ni aceite. Limpie cualquier exceso de aceite de las superficies de la máquina.

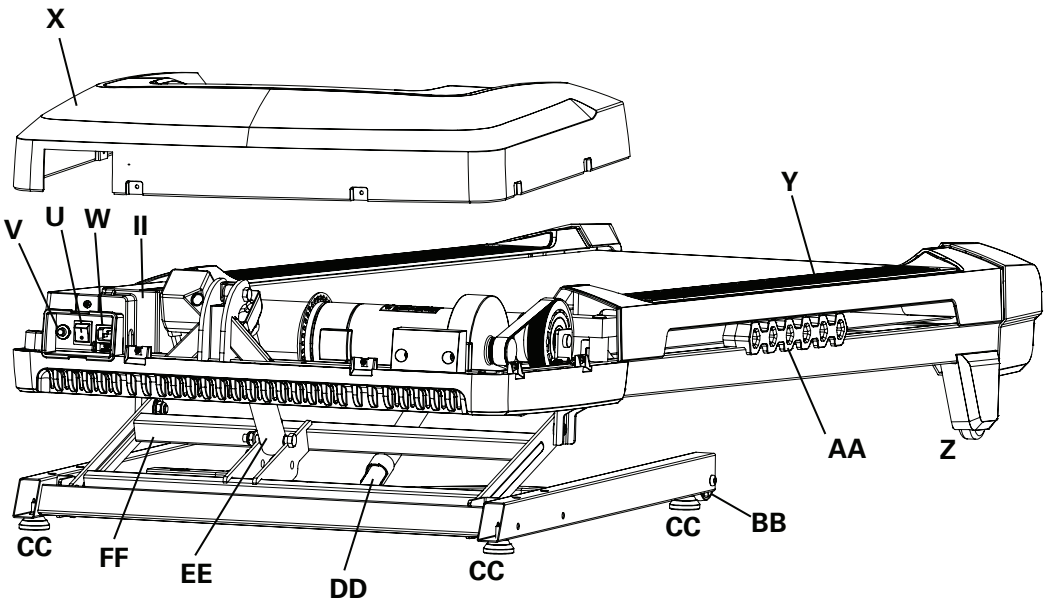
Piezas para mantenimiento



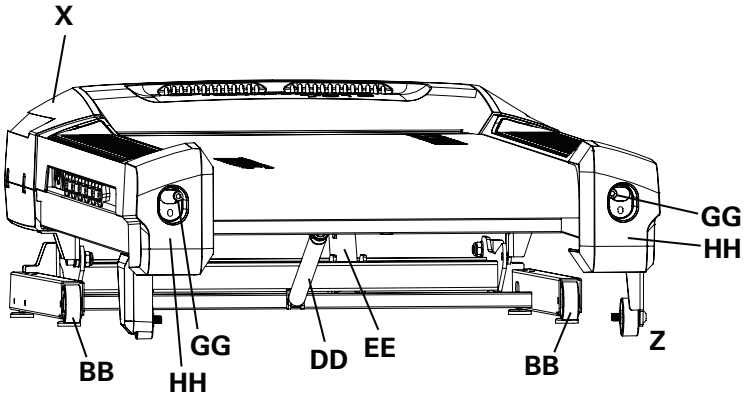
A	Ensamblaje de la consola	H	Asimiento, superior derecho	O	Banda de pecho de frecuencia cardíaca
B	Abertura para llave de seguridad	I	Asimiento, inferior derecho	P	Soporte vertical, izquierdo
C	Ventilador	J	Cubierta de la base, derecha	Q	Asimiento, inferior izquierdo
D	Sensor de frecuencia cardíaca por contacto	K	Cable de la base	R	Asimiento, superior izquierdo
E	Cable de la consola	L	Ensamblaje de la base	S	Bandeja, izquierda
F	Cable del soporte vertical derecho	M	Cubierta de la base, izquierda	T	Bandeja, derecha
G	Soporte vertical, derecho	N	Cable de alimentación		

Piezas para mantenimiento (armazón)

Frente



Espalda



U	Interruptor de alimentación	Z	Soporte de la base	EE	Ajustador de inclinación
V	Fusible	AA	Amortiguadores de la plataforma	FF	Ensamblaje de pivotaje
W	Entrada de energía	BB	Rueda para transporte	GG	Tensor de la banda
X	Cubierta del motor	CC	Nivelador	HH	Cubierta del rodillo trasero
Y	Barras laterales posapiés	DD	Cilindro de izamiento	II	Cubierta de la Tarjeta de Control del Motor (MCB)

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla / pantalla parcial / la unidad no enciende	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione. Ponga a prueba el tomacorriente con un dispositivo de cuyo buen funcionamiento esté usted seguro, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos (crema de frecuencia cardíaca) puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la Web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
		Si no se descubren problemas mediante las pruebas, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional
La unidad funciona, pero la HR telemétrica no aparece	Banda de pecho	La banda debe ser compatible con "POLAR®" o no codificada. Asegúrese de que la banda esté directamente contra la piel y que el área de contacto esté húmeda. Asegúrese de que el transmisor tenga la curva orientada hacia arriba.
	Verificar perfil de usuario	Elija la opción Editar perfil de usuario para el Perfil de usuario. Vaya a la configuración de WIRELESS HR (FC inalámbrica) y asegúrese que esté en la posición ON.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc..).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y la HR no funciona, reemplace la banda.
	Reemplace la consola	Si la HR aún no funciona, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
La lectura de velocidad no es exacta	Pantalla configurada en la unidad de medida incorrecta. (imperial inglesa/ métrica)	Cambie la visualización para que muestre las unidades correctas.

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione. Ponga a prueba el tomacorriente con un dispositivo de cuyo buen funcionamiento esté usted seguro, como una lámpara.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el cable de alimentación o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.
El ventilador no se enciende o no se apaga	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
El ventilador no enciende, pero la consola funciona	Revise si el ventilador tiene una obstrucción	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Elimine el material del ventilador. De ser necesario, quite la consola para ayudar en la eliminación. Reemplace la consola si no puede eliminar la obstrucción.
La unidad se bambolea / no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Golpeteo cuando la banda entra en funcionamiento	Banda de deslizamiento	La banda de deslizamiento debe utilizarse para adaptarse dentro del período. El sonido desaparecerá después de la adaptación dentro del período.
Banda de deslizamiento no alineada	Nivelación de la máquina	Compruebe que la máquina esté nivelada. Consulte el procedimiento de nivelación de la máquina en este manual.
	Tensión y alineación de la banda de deslizamiento	Compruebe que la banda de deslizamiento esté centrada y la tensión sea correcta. Consulte los procedimientos para ajustar la tensión y la alineación de la banda en este manual.
El motor suena forzado	Lubricación con silicona en la banda de deslizamiento	Aplique silicona a la superficie interior de la banda de deslizamiento. Consulte el procedimiento de lubricación con silicona de la banda en este manual.
La banda de deslizamiento vacila o resbala durante el uso	Tensión de la banda	Ajuste la tensión de la banda en la parte posterior de la máquina. Consulte el procedimiento para ajustar la tensión de la banda en este manual.

La banda se detiene durante el uso	Llave de seguridad	Introduzca la llave de seguridad en la consola. (Vea el procedimiento de parada de emergencia en la sección "Instrucciones de seguridad importantes" de este manual).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumir demasiada corriente, lo que provoca el apagado para proteger el motor. Consulte el calendario de mantenimiento para lubricar la banda. Compruebe que la tensión de la banda de deslizamiento sea correcta y reinicie la unidad.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con Atención al Cliente para recibir ayuda adicional.

Quién está cubierto
Esta garantía solo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía solo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 10 años
- Motor de accionamiento 10 años
- Piezas mecánicas 2 años
- Elementos electrónicos 2 años
- Mano de obra 1 año

(La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo.)

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según las condiciones de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina cuyos defectos de materiales o de mano de obra estén comprobados. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales, piezas o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio amparado por esta garantía. Ningún reemplazo del producto según los términos de la Garantía extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc..), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal uso, mal manejo, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el Manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del Manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las garantías únicas y exclusivas expresas hechas por Nautilus, Inc. Reemplazan cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE DE DAÑOS ESPECIALES, CONSECUENTES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O ECONÓMICOS, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO), NI DE UNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIAS, DATOS, PRIVACIDAD NI DE DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE O QUE ESTÉN RELACIONADOS CON EL USO DE LA MÁQUINA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA ADVERTIDO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8004077.060115.E